عش هادئ الأعصاب

عش هادئ الأعصاب

جوزيف كنيدي

ترجمة: ثابت أمين

تقديم ومراجعة: حسن محمود

الطبعة: ٢٠٢٣



العربية للاعلام والفنون والدراسات الانسانية والنشر

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكو ر - الهرم – الجيزة - مصر
هاتف: ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

http://www.azhabooks.com

E-mail: info@azhabooks.com

بطاقة فهرسة أثناء النشر

جوزيف كنيدي. – ترجمة: ثابت أمين – تقديم ومراجعة: حسن محمود – عش هادئ الأعصاب
– الجيزة – أزهى، ٢٠٢٢
٢١٥ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٦ – ٣ – ٨٦٤٦٤ – ٩٧٧ - ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع: ٧٠٩٢ / ٢٠٢٣

جوزيف كنيدي

عش هادئ الأعصاب

ترجمة

ثابت أمين

تقديم ومراجعة

حسن محمود

تقديم

"عش هادئ الأعصاب" كتاب الأمريكي جوزيف كنيدي، وكان يعمل مدربًا للتربية البدنية، ولاحظ من خلال عمله أن صاحب البنية الممتازة ليس دائمًا الرياضي الممتاز، كما لاحظ أن هناك غيرهم يمكن القول عنه (الرياضيّ بالسليقة) بمعنى أن هذا الرياضي يمتاز بالتناسق الكامل، فإن جسمه يبدو متئدًا، وكأن له القدرة على التفكير، وكل عضو من أعضائه يتحرك الحركة الصحيحة في الوقت المناسب، وفي صورة تكاد تكون آلية تلقائية. وهذا التكامل ناجم عن القدرة على الأداء بدون ضغط، أو إرهاق؛ أو بمعنى آخر، إن هذا الشاب ترك جسمه يؤدي حركاته أداء طبيعيًّا بلا تصنع، وهذا هو السر الذي يمتاز به (الرياضي بالسليقة) و(عدم التصنع)، هذا هو سر الحياة الناجحة.

وقد تأكد جوزيف كنيدي من خلال خبرته الطويلة في التدريب من أن الاسترخاء من طبيعة الجسم الإنساني، وأن التوتر غريب عنه. وهذا هو السبب الذي يجعل الجسم يثور ضد التوتر، وحين تجتاز حالة توتر تحس بالراحة والطمأنينة حين تهدأ وتسترخي، وهذا دليل على أن جسمك يريد أن يسترخي فعلًا حين تعطيه الفرصة لذلك.

وبهذه الطريقة استطاع جوزيف كنيدي أن يكتشف ما يمكن تسميته "العلاج بالاسترخاء"، وقد وضع أسسه وشرح طرقه، وأوضح نتائجه في كتابه الشهير "عش هادئ الأعصاب".

العلاج بالاسترخاء

ويقر جوزيف كنيدي بأنه لم يخترع "العلاج بالاسترخاء"، ولكنه تأكد من أهميته، فدعا إليه، ومارسه مع المتدربين، وتأكد من جدواه، فقد أدرك من خلال الملاحظة مدى العلاقة بين الأعصاب وأعضاء الجسم ووظائفها المختلفة، ويعتقد الكثيرون خطأ أن الجهاز العصبي لا يسيطر إلا على أعضاء الجسم الخارجية فقط، فلا يتحكم إلا في الحركة و المشي والكلام. في حين أنه يسيطر على جميع الأعضاء والأجهزة الداخلية بما فيها القلب والأوعية الدموية، والجهاز الهضمي والتناسلي والبولي والرئتين.

ويجب أن تعلم أن المؤثرات النفسية المختلفة مهما كانت بسيطة تؤثر في وظائف كثير من أعضاء الجسم، وإفرازات غدده الداخلية، فعند خوفه أو غضبه تزداد ضربات قلبه، ويرتفع ضغط دمه، وترتجف أطرافه، وكثيرًا ما يتصبب منه العرق. ويصاب كثير من الطلبة بإسهال، أو إدرار في البول قبيل دخول الامتحان.. أما في الفرح فينخفض ضغط الدم، ويشعر الإنسان بنشاط غريب، وتزداد شهيته للأكل.

وقد أثبت الطب الحديث أن كثيرًا من الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السكري وقرحات المعدة وتقلص القولون والصداع وغيرها، تنشأ في أكثر الأحيان من الاضطرابات النفسية، وقد أمكن شفاء كثير من هذه الحالات بالعلاج النفسي بعد أن فشلت فيه جميع الوسائل الأخرى. وتظهر هذه الأمراض أو بعضها في الشخص المنطوي على نفسه، إذا تعرض لصدمات نفسية شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها،

وحينئذ تتوتر أعصابه فتضطرب وظائف جسمه وغالبًا ما تتركز الأعراض في عضو من جسمه خصوصًا إذا كان عضوًا ضعيفًا في الأصل.

ولكي تعيش بأعصاب سليمة يجب عليك أن تتجنب التفكير المستمر والعمل المتواصل؛ فإن لنفسك كما لبدنك عليك حقًّا، فعليك أن تنسى عملك بمجرد انتهائه، وأن تخلد إلى الراحة من أعمالك ومشاغلك كلما سنحت لك الفرصة، فإذا عدت إلى عملك كنت هادئ البال نشيطًا. ويمكنك أن تستلقي مدة كل يوم في الفراش مسترخيًا، في هدوء، غير مفكر في شيء، فتشعر بعدها براحة نفسية وبدنية.

فلتحذر عزيزي القارئ الهم والغضب واليأس فهي أعدى أعدائك، وعواقبها وخيمة. فالهم قاتل، ويجب عليك أن تتغلب عليه بإزالة أسبابه، وبقوة إرادتك و إيمانك. أما الغضب فتذرع له بالحلم، وابدأ يومك بهدوء وابتسامة، وستجد أن ليس ثمة ما يوجب الغضب في أكثر الأحيان.

ويجب أن تتخذ قرارًا معينًا في كل موقف أو صعوبة تقابلك بعد روية وتبصر، وأن تسعى لتحقيق هذا الهدف بصبر وجلد، واحذر المواقف المعلقة وأنصاف الحلول، فإنها تؤدي بك إلى التفكير المستمر والقلق الشديد. ولا تندم على شيء فات أو خسارة أصابتك، لا فائدة من الندم. وليكن ذلك الموقف أو تلك الخسارة حافزًا قويًّا يدفعك إلى الأمام. واعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا، وعش هادئ الأعصاب تعش سليمًا.

كيفية الاسترخاء:

بدأ العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء فى العلاج النفسي منذ أن

استخدمه العالم الأمريكي الشهير "جوزيف وولب"، في العديد من الأبحاث لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية، وعلى رأسها القلق النفسي. فتوتر عضلات الجسم يعتبر استجابة قديمة عند الإنسان بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم "الاستجابة الأثرية"، فهي كالأعضاء الأثرية التى لم تعد ذات وظيفة حيوية فى العصر الحالي. ويمكن القول إن التدريب على الاسترخاء هو تنمية لقوة التحكم في الذات، والتخلص السريع من الانفعالات والقلق النفسي، بحيث يمكن للفرد أن يستعمله عند الشعور بالتوتر العصبي أو القلق أو الخوف، أو قبل حضور اجتماع هام أو قبل دخول الامتحان، كذلك قبل مواجهة موقف يحتاج إلى الثبات والهدوء، كما يمكن استخدامه مع أسلوب التطمين التدريجي لمواجهة المواقف المسببة للقلق والتوتر عمومًا.

ولعل اليوجا الهندية هي الأساس في مثل هذا النوع من العلاج النفسي المريح للجسم وللأعصاب، وهو الحل لما بداخلنا من معاناة، حيث يزيح ما يسببه التوتر من عبء يشبه حمل شيء ثقيل. فمجرد الاستلقاء له أثر مهدئ، وعلى الشخص الذي يبدأ التدريب على الاسترخاء أن يتخلص من مخاوفه من فقد السيطرة على نفسه أمام المعالج بالاسترخاء العميق، وهنا بث الطمأنينة في نفسه حتى تزول هذه المخاوف تدريجيًّا وعليه أن يتأكد أنّ الاسترخاء العضلي يتبعه دائمًا شعور بالراحة والهدوء النفسي.

وفي البداية يجب إدراك شعور التوتر عن طريق الانقباض الإرادي لليد والذراع، وملاحظة الإحساس غير المرغوب المصاحب لهذا الانقباض، وهو نفسه شعور التوتر العضلي الذي يسبب الكثير من الأعراض التي تضايق المريض، ثمّ يتم بعد ذلك ممارسة التدريب عن طريق الانقباض الإرادي لأجزاء

الجسم بأي ترتيب، حيث يمكن البدء بالذراعين ثمّ الساقين، والرقبة والظهر، وبقية المناطق، وبعد الانقباض لفترة وجيزة يتم إرخاء العضلات، وملاحظة شعور انبساط العضلات، وهو محل التوتر والاستمتاع بالمقارنة بين هاتين الحالتين.. إنّ ذلك هو الفارق بين حالة التوتر غير المرغوبة، وحالة الاسترخاء الممتعة.. ويمكن إدراك هذا الفارق مع تتابع حركات الانقباض والانبساط في كل مجموعة من عضلات الجسم والشعور المصاحب لذلك. ويتم مراقبة الاسترخاء في كل أجزاء الجسم أثناء التدريب مع التخلص من التوتر في أي جزء، والتنفس بعمق وبسهولة، والتركيز العميق في الإحساس المصاحب للاسترخاء والاستمتاع به، والاستغراق فيه لفترة كافية في نهاية التدريب دون مبالاة مما يصاحب ذلك أحيانًا من أحاسيس غريبة، مثل التنميل وثقل الأطراف أو الرغبة في النعاس، وهذه أمور معتادة تدل على حدوث الاسترخاء.

فوائد الاسترخاء:

الاسترخاء، والهدوء في الحياة، والسلوك الهادئ المسترخي يمتص صدمات الحياة، ويمنحنا القدرة على اجتياز المفاوز الوعرة دون أن تكون عرضة للانكسار.

فكما يصاحب التوتر عادة القلق ويرتبط بالأمراض النفسية والاضطرابات العقلية، فإنّ الاسترخاء على العكس من ذلك يكون أكثر انتشارًا في الأسوياء من الناس والناجحين اجتماعيًّا، الذين يمارسون أنشطة الحياة بكفاءة، ويؤدي نجاح الشخص في تعلم الاسترخاء العضلي كبديل

للتوتر إلى مزيد من الكفاءة والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة الخارجية، وإلى الراحة النفسية الداخلية أيضًا. فالاسترخاء يفيد عند مواجهة المواقف المثيرة للقلق كأسلوب للضبط الذاتي، ويمكن تجربة ذلك بممارسة الاسترخاء لدقائق قليلة قبل مواجهة أي موقف يثير الانفعال، ويمكن بمساعدة أسلوب الاسترخاء علاج كثير من الحالات النفسية المزعجة، على سبيل المثال في حالات "الفوبيا" أو الخوف المرضي التي يتم علاجها بالتطمين التدريجي، الذي يساعد على التخلص من المخاوف. كذلك يفيد الاسترخاء كثيرًا في علاج حالات الصداع النصفي والأرق، ومن فوائد الاسترخاء أيضًا، أنّه يساعد في تغيير نمط وصفات الشخصية خصوصًا في أولئك الذين يعانون من التوتر والشد الدائم، مثل الأشخاص الذين يكونون عرضة للإصابة بأمراض القلب، حيث يمكن لهم الاستفادة من الاسترخاء في تهدئة انفعالاتهم الدائمة، وضبط التوتر المزمن من الإصابة على مدى طويل السمة الغالبة في شخصيتهم، فهو بالتالي أسلوب للوقاية من الإصابة المحتملة لهؤلاء الأشخاص بأمراض القلب.

فليكن الهدوء منهج من مناهج الحياة، وطريق من طرقها. والحياة لا تحتاج مطلقًا إلى التعقيدات والإشكالات التي يحشدها معظمنا فيها، فإذا أفلحنا في تجربة الاسترخاء كعلاج، والتزمنا الهدوء فإننا نتمكن من الحفاظ على قوانا النفسية والبدنية، وهذا ما يرشدنا إليه الكتاب.

حسن محمود

مقدمة المؤلف

كنت أحس، منذ عهد بعيد، حينما كنت أعمل مدربًا للتربية البدنية، أن هناك شيئًا هامًّا يفتقر إليه برنامج التدريب الرياضي، فلقد كنا نُعلم الشباب كيف يربي عضلاته، كما نعلمه فائدة المران، والتدرج المنظم الذي يؤدي إلى حذق الشاب واحدة من الألعاب، وإجادتها، والبروز فيها. ولكنني وجدت أن صاحب البنية الممتازة ليس دائمًا الرياضي الممتاز، ورأيت أن الرياضي الذي وصل في تدربه إلى قمة المهارة، يجد نفسه أحيانًا في مأزق، وقد هجرته مهارته. ولقد رأيت كثيرًا شبابًا خدعني مظهرهم، ولم أكن أستطيع عند رؤية أحدهم، ولو وهلة، أن أتبين امتيازه في شيء ما، ولكني عندما رأيتهم يتحركون، أدركت حينئذ فقط أنهم رياضيون بالسليقة.

وتعبير (الرياضيّ بالسليقة) يعد تعبيرًا دقيقًا، فمعناه أن هذا الرياضي يمتاز بالتناسق الكامل، والحركات التي تتبدى، حين يقوم بألعابه، كأنها قصيدة موزونة الأبيات، فإن جسمه يبدو متئدًا وكأن له القدرة على التفكير، وكل عضو من أعضائه يتحرك الحركة الصحيحة في الوقت المناسب، وفي صورة تكاد تكون آلية تلقائية.

ولا يذهبن بك الظن إلى أن هذا التكامل ناجم عن استعمال هذا الشاب لجهده، أو قوته التي تتحكم فيها إرادته؛ بل إنها القدرة على الأداء بدون ضغط، أو إرهاق؛ أو بمعنى آخر، إن هذا الشاب ترك جسمه يؤدي حركاته

أداء طبيعيًا بلا تصنع، وهذا هو السر الذي يمتاز به (الرياضي بالسليقة). و(عدم التصنع) هذا هو سر الحياة الناجحة الراضية.

ولقد شغلت عديدًا من الوظائف، في البحرية، وفي الطيران، وفي معاهد الرياضة البدنية، وكنت في كل هذه الوظائف ألقن تلاميذي مبادئ (الاسترخاء) التي أؤمن بها. وعندما كنت أعمل في الطيران، وجدت بالتجربة أن (استرخاء سلبيًا) لمدة عشرين دقيقة عقب رحلة مرهقة، يعيد إلى الجسم نشاطه، وكأنه لم يبذل أي مجهود. بل إن تدريب الطيارين على ممارسة الاسترخاء السلبي، أو (الاسترخاء المنظم)، كان له أثره في تفادي أعراض المغص وانقلاب المعدة الذي يصيب أغلب الناس عقب الطيران. وقال الطيارون إنهم بعد الاسترخاء يعاودون الطيران وقد زادت قدرتهم على إدراك الخطر وتفاديه، بل لقد تضاعفت قدرتهم على الحكم، والتحكم في الظروف دون أن يصيبهم الذعر، أو تتهيج أعصابهم. وقال طلبة الكليات الحربية الذين مارسوا الاسترخاء إنهم استطاعوا استيعاب برامج التدريب والتأهيل لحياة الجندية دون تأفف.

ولست أغالي إذا قلت إن جميع تلاميذي من طلبة، ورجال أعمال، وزوجات، وأمهات، وربات بيوت، وعاملات، وكل من طبق مبادئ (الاسترخاء) قد أفاد منها، حتى أصبحت أؤمن إيمانًا راسخًا بأن الاسترخاء علاج لكل فرد مهما تكن طبيعة عمله، وأنه يجعله يؤدي أعماله على أكمل وجه، كما يجعله دائمًا مبسوط الأسارير، منشرح الصدر. كما أستطيع أن أقول وأنا مطمئن: إنني لم أقابل واحدًا من تلاميذي لم يستطع تعلم فن الاسترخاء وأساليبه، فلقد أمكنهم جميعًا تعلم هذا الفن والإفادة منه.

ومن الطبيعي أن يحتاج تلميذي إلى وقت يمر قبل أن يصير الاسترخاء عادته؛ إذ إنه نشاط تمارسه، فتجد نفسك تؤدي مطالب الحياة اليومية دون توترات عصبية، ويصبح الهدوء والرزانة طابعك المميز. وفن الاسترخاء له أصوله وقواعده، وهي في رأيي سهلة طبيعية، وهي في سهولتها وطبيعتها لا تحتاج إلى أسابيع طويلة، أو شهور عديدة حتى تتمرس بها وتدرك قيمتها، مثلما تحتاج درجة كفايتك فيها إلى التدرب المتواصل؛ لأن الاسترخاء فن، وهو كجميع الفنون يحتاج إلى المران، كما يحتاج إلى دوام المران ليصير عادة ومنهجًا لكل تصرفاتك وأعمالك.

وعليك، بمجرد قراءة هذه المبادئ، أن تعمل على استيعاب حاسة الاسترخاء، وأن تبدأ بمزاولتها على الفور. وفي هذه المناسبة أقص عليك قصة. فقد دعيت مرة لألقي أول درس في الاسترخاء على أعضاء نادي (الليونز) في مدينة أطلنطا، وطلب إلي مصور جريدة (متروجلدوين ماير) السينمائية أن يلتقط لجريدته صورًا لأحد فصول الدراسة حين يطبق الطلبة عمليًّا درس الاسترخاء الأول؛ أي حين يلقون بمتاعبهم من النافذة... وكان وجود الأضواء الكشافة، ومعرفة الطلبة بأن جميع حركاتهم تسجل لتعرض في كل أنحاء العالم، وانشغالات البال المختلفة التي تصاحب عمليات التصوير السينمائي؛ كان هذا كله يتعارض إلى حد كبير مع خلق الجو الملائم لممارسة الاسترخاء، ومع هذه العوامل كلها فقد استرخوا جميعًا، ونام بعضهم.

وأنا لست ساحرًا، وليست في طريقتي شعوذة، إنها طريقة تشمل ثلاث قواعد أساسية، إذا اتّبعتها بات من اليسير على جسمك أن يعمل بطبيعته. فقد ثبت لي أن الاسترخاء من طبيعة الجسم الإنساني، كما ثبت أن التوتر

غريب عن هذا الجسم. وهذا هو السبب الذي يجعل جسمك يثور ضد التوتر، وهذا أيضًا هو السبب الذي يجعلك تحس بأنك لست مستريحًا، وأنك قلق، متبرم، ثائر الأعصاب. وحين تجتاز حالة توتر تحس بالراحة والطمأنينة حين تهدأ وتسترخي، وهذا دليل على أن جسمك يريد أن يسترخي فعلًا حين تعطيه الفرصة لذلك.

فإذا كنت قد حاولت أن تسترخي وفشلت، أو إذا كنت تعتقد أنك من أولئك الذين لا يقدرون على الاسترخاء دون ما سبب، إذا كنت واحدًا من هؤلاء؛ فلست أطالبك إلا بأن تمنح (المفاتيح العضوية الثلاثة) الفرصة لكي تعمل، وهذا هو الأساس الأول لطريقتي.

إنني لا أدعي أنني اخترعت (الاسترخاء)؛ وقد لا تجد شيئًا جديدًا عن الاسترخاء في هذا الكتاب، ولكني أعتقد أنك ستجني من قراءته إدراكًا واضحًا لماهيته، وستعرف ماذا تفعل، وماذا لا تفعل حين تسترخي، ومن خلال ذلك ستتعلم كيف تستطيع أن تسترخي بسهولة وبساطة. ولن أسألك أن (تفعل) شيئًا مطلقًا (لتجبر) نفسك على الاسترخاء، ولن أطلب إليك أن (تحاول) الاسترخاء، فإن الضغط لا يلائم الاسترخاء بأية حال من الأحوال، فإذا كنت قد (حاولت) وأخفقت فأتح لنفسك فرصة (ألا تحاول). وعلى الرغم من أن طريقتي سهلة بسيطة، فإن عليك ألا تجعل بساطتها هذه تضحك منك؛ فالاسترخاء سهل، وعليك ألا تعمل على تعقيده.

وتنقسم وسيلتي في الاسترخاء إلى ثلاث مراحل:

الأولي: (وصفة) الاسترخاء السلبي، وتشمل (المفاتيح العضوية الثلاثة)؛ وهي المفاتيح التي تجعل الاسترخاء يسري في الجسم.

الثانية: دراسة الاسترخاء المنظم حتى تتعلم كيف تُدخل الهدوء على جميع تصرفاتك اليومية.

الثالثة: تفسير ماهية الاسترخاء، وكيف يؤتى ثماره، ولماذا كان من المفيد أن تتعلمه. وهذا ضروري حتى يستطيع الطالب – من الناحية النفسية– أن يُقبل على الاسترخاء من كل قلبه.

ولقد حرصت على أن أعطيك في هذا الكتاب تفاصيل الوصفة، مستعينًا بالأمثلة والأسلوب الذي أتبعه في إلقاء التعليمات والتدريس، وقد حاولت أن أوضح لك كيف يمكنك أن تلمح التوتر عندما يصيب عضلاتك، وكيف تتغلب عليه، لا في فترات الاسترخاء السلبي فحسب، بل في خلال نشاطك اليومي أيضًا. وستجد أيضًا أنني علمتك كيف تلاحظ العوامل المسببة للتوتر في البيئة التي تحيط بك، وكيف تتفاعل مع هذه العوامل. لقد حاولت قدر الطاقة أن أسدي إليك النصيحة فيما تفعل من الأشياء، وما لا تفعل. وأحب أن أطمئنك إلى أن كل ما ورد في هذا الكتاب كان موضع التجربة، وقد ثبت أثره خلال فترة تزيد على ربع قرن من الزمان مارست خلالها تعليم فن الاسترخاء.

جوزيف كنيدي

الفصل الأول

كيف يؤثر فينا الاسترخاء؟

إنك تسمع من زوجتك، ومن طبيبك، ومن أصدقائك تحذيرات عديدة. إن كلًّا منهم يقول لك: (استرخ.. اهدأ.. خذها ببساطة).. ولعلك تكون قد قرأت مقالات طبية أو علمية عن أثر التوتر في جسمك، ولعلك أيضًا عرفت أن نحو نصف الأمراض التي تصيب الإنسان سببها الأساسي هو هذا التوتر اللعين. وقد تكون قرأت في إحدى المجلات الشعبية أن التوتر سبب للفتور الجنسي أو العنة، وقرحة المعدة؛ بل وبعض أنواع الجيوب الأنفية... وربما قرأت في أحد الإعلانات أن سلامة قلبك مرهونة بأن تأخذ الأمور ببساطة.

ومن ناحية أخرى سمعت تحذيرات عديدة أخرى، سمعتها كل يوم.. صباحًا ومساءً: (لا تسترخ). والدتك، وأساتذتك، ورؤساؤك يحذرونك طول حياتك من الاسترخاء. والمسألة هي أن كلمة (الاسترخاء) لها أكثر من معنى في قواميسنا، وأننا نستعملها للتعبير عن حالات متناقضة. فمثلًا سمعنا رئيس جمهورية الولايات المتحدة يخطب عندما أعلنت التعبئة العامة، سمعناه يقول: (إن الاسترخاء هو أكبر أعداء جهودنا الإنتاجية). وقرأنا في الوقت ذاته لأحد كبار الأطباء: (إن أكبر أعداء مجتمعنا هو التوتر، الذي يقتل شبابنا في ريعانهم، ويضعف من إنتاجهم، ويخلق العصاب، بل إن التوتر من أكبر العوامل الهدّامة لجميع العلاقات الإنسانية). واختتم الطبيب العالم مقاله

بقوله: (يجب على مجتمعنا أن يتعلم كيف يهدأ ويسترخي إذا كان يود أن يواصل وجوده). وهكذا يتضح أننا نستعمل كلمة (الاسترخاء) بمعانٍ مختلفة، ما دام رجل مسئول كرئيس الجمهورية يقول إن الاسترخاء عدونا الأكبر، بينما خبير آخر يقول إن افتقارنا للاسترخاء أضاع علينا في سنة واحدة إنتاجًا ضخمًا معززًا بالأرقام. ولكن معنى كلمة الاسترخاء في هذا الكتاب، تعني استعمال آلتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهارتنا إلى أقصى الحدود. إن الاسترخاء طريق من طرق العمل، إنه فن، فن التحكم في أجسامنا عضليًّا وعقليًّا.

(١) الاسترخاء السلبي والاسترخاء المنظم

استعملت في هذا الكتاب تعبير (الاسترخاء السلبي) بمعنى الاسترخاء الكامل؛ أي التوقف عن كل مجهود. وحتى نصل إلى حالة الاسترخاء السلبي يلزمنا أولًا أن نستلقي، أو على الأقل نكون جالسين، فعندها يكتمل استرخاؤنا السلبي.

وإذا قلت لك استرخ وأنت تؤدي عملك، أو استرخ حين تلعب، فإنما أقصد (الاسترخاء المنظم). ومع ذلك إذا فكرنا في تقلص العضلات واسترخائها وفقًا للحاجات والأهداف، فلن نجد خطًّا مميزًا واضحًا بين الاسترخاء السلبي والاسترخاء المنظم. فالاسترخاء المنظم مثلًا يعني التحكم في عضلة معينة وقبضها حين يكون ذلك مطلوبًا في وقت معين وظرف خاص، ثم إطلاقها مسترخية حين تنقضي الحاجة إلى ذلك التلقص، على أن نترك جميع العضلات الأخرى التي لسنا في حاجة إلى قبضها أو تقليصها في حالة استرخاء، وعلى أن يكون القبض

إلى درجة التوتر التي تحتاج إليها. فإذا اتبعنا خطة الاسترخاء المنظم هذه على طول الخط، فسنرى أنه في موقف معين لا حاجة لنا فيه إلى العضلات، أو إلى درجة معينة من التقلص، سنرى أننا قد تركنا جميع عضلاتنا في حالة استرخاء كامل، وهكذا يتحول الاسترخاء المنظم إلى استرخاء سلبي في المواقف التي لا تحتاج منا إلى تقليص عضلاتنا وشدها.

ومن الواضح أن المجهود أو النشاط الذي تبذله عضلة ما حين تتقلص عن حاجة، هذا المجهود أقل بدرجة محسوسة من المجهود الذي يصرف لتقليص العضلة ذاتها بلا حاجة إلى ذلك. ولنضرب مثلًا لكاتب على الآلة الكاتبة، ينحني بلا حاجة إلى تقليص عضلات ظهره وهو في ذلك الوضع، هذا الكاتب سيصاب بتعب في أعصابه أكثر من عامل في منجم أحنى ظهره طول النهار عن عمد ليحفر في أرض المنجم.

فإذا أجبرت نفسك على أداء عمل لا تود أداءه، أو تستنكر أن تؤديه، فستجد أن هذا الإجبار، بما يشمله من بذل مجهود، سيؤدي إلى توترك. وهذا هو السبب الذي نحس من أجله بالتعب من أداء عمل متكرر رتيب على وتيرة واحدة، وهذا هو السبب الذي يجعل عينيك تتعبان حتى تكاد لا تستطيع فتحهما إذا اضطرت إلى قراءة كتاب ممل، بينما تسهر الليل حتى الصباح لتتم قراءة كتاب مشوق.

(٢) النشاط والمهارة

إن التعب الناجم عن التوتر يسبب تخريبًا لأجسامنا أكثر من مجرد إحساسنا بالتهالك والكلال. ثم هو يذهب بنشاطنا على غير طائل، ويضعف

مهارتنا، ويجعل من الصعب علينا القيام بالاسترخاء المنظم، ولا شك أن مهارتك في أية عملية عقلية تعاني المشقة وتتضاءل إذا كنت متعبًا مرهقًا. فإذا كنت صيادًا مثلًا أخفقت في إصابة الهدف، وإذا كنت كاتبًا على الآلة الكاتبة كثرت أخطاؤك، وإذا كنت طالبًا أعوزك تركيز أفكارك فيما تسمع أو تقرأ، وإذا كنت عاملًا على إحدى الآلات افتقدت الدقة. ومن الملاحظ أن العمال المتعبين أكثر تعرضًا للحوادث من العمال الذين يتمتعون بقسط وافر، ومستوى عالٍ من النشاط. إن بعض المصانع ترسم خطًّا بيانيًا للحوادث التي تقع فيها؛ وقد ظهر أن (حوادث الصناعة) تتناسب تناسبًا عكسيًّا مع (نشاط) العمال. والسبب في ذلك أنه حين يكون مستوى (نشاطنا) منخفضًا نستعمل – بلا وعي– مجهودًا أكبر، أو بعبارة أخرى، يطالب العقل عضلاتنا ببذل جهد أكبر. وبلا وعي أيضًا نغتصب هذا الجهد من أنفسنا، بل إننا نلجأ إلى التعميم دون التخصيص، وبالتالي يعمل الجهد الزائد ضد نجاح تنفيذ العمليات العقلية، وهكذا تتضاءل مهارتنا في الإنتاج.

وليس هذا كل شيء، فإننا حين نعمل ونحن في حالة توتر، نقلب وظائف الجسم الإنساني رأسًا على عقب. والمشاهَد أن العمال المتعبين المتوترين معرضون لسوء الهضم، وإرهاق العيون، وأوجاع الظهر، ومختلف أنواع الصداع. وهكذا ترانا في حلقة مفرغة، إننا نتوتر لأننا نعمل ونحن في حالة استرخاء منظم، وتوترنا يستنزف نشاطنا، ويجعلنا في الوقت ذاته لا نستطيع أن نعمل في هدوء وباسترخاء منظم، وهكذا يتزايد توترنا.

ومن السهل أن نرى أن مزاولة الاسترخاء السلبي كل يوم، والنوم الهادئ في استرخاء كامل كل ليلة، يمكن أن يعاونانا على ممارسة الاسترخاء المنظم في

ساعات صحونا بالنهار. ونحن خلال استرخائنا السلبي نختزن طاقات من النشاط ترفع مستوى جهدنا، ويُمكننا هذا من تنظيم استرخائنا خلال العمل الذي نزاوله، وهذا بالتالي، يتركنا أقل تعبًا وإرهاقًا؛ مما يساعدنا على الوصول إلى الاسترخاء السلبي الكامل في نهاية النهار. وهكذا تصبح ممارسة الاسترخاء السلبي كل يوم عونًا منا على تحطيم الدائرة المفرغة التي كنا تائهين فيها، وإذا بنا نجد أنفسنا في دائرة واضحة المعالم لا تيه فيها ولا فراغ. وليست هذه هي القصة كلها...

إن الدمار الذي يسببه التوتر لا يحيق بأجسامنا وحدها فحسب، فإن الاضطراب العصبي يعد من أخطر نتائجه. وكما تحمل الأعصاب الرسائل من المخ إلى العضلات، فإن الأعصاب تحمل كذلك الرسائل من المخ إلى منطقة منتصف الدماغ، ولا يمكن أن يكون العقل في سلام إذا ثارت العضلات. وعندما تضطرب العضلات، نجدها تتلقص بلا وعي، وبدون هدف، وتنعكس هذه الحالة المضطربة مرة أخرى إلى العقل. وعندما يصل شخص إلى حالة الهياج والتوتر والقلق، تضطرب أعضاء حواسه الخمس، ثم إنك ترى على وجهه نظرة بلهاء تدل على أنه لا يدرك ما يدور حوله، أو ما يدور في أعماقه. وفي حالات هياج الأعصاب الذي يصل إلى أقصاه، يفقد أيضًا إحساسه بشخصيته، حتى لا يعلم من هو، ويبدو كل شيء له كأنه خيال، لا شيء من الحقيقة فيه، لقد خرج المسكين عن وعيه. هل شعرت بالبهجة الطبيعية الفطرية، والرضا النابع من الأعماق؟ إن هذا الشعور يأتي إذا استخدمنا أبداننا فيما وجدت له. وقد حرصت طيلة حياتي العملية كمدرب للرياضة البدنية، أن أوضح للناس أن قيمة الرياضية وتنمية المهارة

الرياضية، ليست مطلقًا مجرد تنمية عضلات، أو بعث الرضا في نفوس من يستحوذون مثلًا على امتياز في لعبة ما.. أبدًا، ليست المسألة هكذا بالمرة، بل إن هناك أشياء أهم من هذا كله.. هناك الرضا النفسي في أغوار أعماقك الذي ينبعث من إحساسك بأن الآلة الإنسانية تؤدي وظائفها بمهارة، وبتوجيه، وبنجاح.

لقد عملت كثيرًا مع أناس متوترين، إنهم لم يكونوا يدركون، قبل أن يمارسوا الاسترخاء، أن توترهم أفقدهم القدرة على الإحساس بالعالم المحيط بهم، وبالتالي الاهتمام به والإفادة منه، وقال لي بعضهم فيما بعد: (إن العالم يبدو في نظري شيئًا مختلفًا كل الاختلاف عما كان عليه قبل أن أتعلم كيف أسترخي). ويقول ثانٍ: (إننى أصبحت أجد متعة أكثر في الأشياء العادية التي لم أكن أعبأ بها). ويقول ثالث: (يبدو أنني أصبحت أكثر حيوية، أشعر أنني بدأت حياتي فعلًا، إنني أعيش حياتي الآن).. ومن هنا أخذنا اسم هذا الكتاب (عش هادئ الأعصاب)...

(٣) كيف تهدأ وتسترخي؟

كتبت مجلة (لايف) مقالًا عن طريقتي في الاسترخاء، فجاءتني رسائل من جميع أنحاء العالم يسألني فيها أصحابها، بطريقة أو بأخرى: (ما هو سرك؟). وطلبت إلى إحدى المجلات الهولندية المصورة أن أكتب لها شيئًا عن أسرار هذا الاسترخاء الذي أدعو إليه. وكنت كلما أفكر في هذه المسألة، وأنا أجيب عن هذه الرسائل، يزداد إدراكي بأن هناك فعلًا سرًّا وراء تعلم الاسترخاء، وأن النجاح الذي ظفرت به في تعليم الناس كيف يسترخون يرجع

إلى قدرتي على نقل هذا السر إليهم، حتى ولو كان ذلك تلميحًا.

لم أقل أبدًا لأحد تلاميذي: (حاول) أن تسترخي.. إن كل ما أقوله هو: (فك عضلاتك.. العضلات المنفردة.. والعضلات المجمعة) وعندما يتركز اهتمامهم في هذه العملية البسيطة، يصلون إلى الاسترخاء دون أن يفكروا فيه، ودون أن يدركوا أنهم استرخوا فعلًا. وليست هذه الطريقة فعالة فحسب، بل إنها أبسط الطرق لتحقيق الهدف. إنني لا أشغل بال تلاميذي بالدوافع والنتائج، ولا بكيف ولماذا، إنهم يسيرون ببساطة وفقًا للخطوات البسيطة التي تشير بها الوصفة.. ومن ثم يسترخون.

(٤) لا (تحاول) أن تسترخي

إن الاسترخاء ليس شيئًا (تعمله)... إن الاسترخاء شيء (لا تعمله)؛ (فالعمل) يحتاج إلى مجهود، والمجهود يؤدي إلى التوتر... وأنت تسترخي حين تتوقف عن العمل؛ أي حين لا تبذل أي مجهود، وعلى هذا الأساس (لا تحاول) أن تسترخي، وما أبث عادة بذلك الجهد والكفاح في سبيل الوصول إلى الاسترخاء، إن كثيرين يزيد توترهم حين يبذلون جهدًا، ويكافحون لتعلم الاسترخاء. فالحالة العضوية التي يميزها إحساس ذاتي بالراحة والصفاء والهدوء والتعقل، هذه الحالة التي يصحبها اتساع مجاري الدم فيحس الإنسان بالتفتح والدفء، لا تشوبه عصبية أو توتر أو ضغط، هذه الحالة من نتائج الاسترخاء، ولا يمكن أن تصل إليها (بالمحاولة) لأنها خارجة عن نطاق الإرادة.

ومع هذا نرى أن (النتائج) هي ما يفكر فيه الرجل حين يفكر في محاولة الاسترخاء. إنه يجاهد في سبيل الوصول إلى هذه الغاية مباشرة، فيخفق ولا

يدري سببًا لإخفاقه، ولعله يقول لنفسه: (لقد بذلت مجهودًا.. تعبت.. ولكن بدون جدوى). وهذا فعلًا تعب بدون جدوى، لأن الاسترخاء لا يمكن أن يأتي بهذه الطريقة... طريقة (المحاولة). إن هذه النتائج لا يمكن الحصول عليها إلا باتباع نصحي لك بأن تؤدي ما يطلب منك أداؤه من تفاصيل وصفتي، وحينئذ فقط ستجد أن الاسترخاء قد أتى أكيدًا، كما ينبثق الضوء في سقف حجرتك حين تحرك مفتاح الكهرباء.

(٥) المفاتيح الثلاثة

إن وصفتي هي سلسلة مؤلفة من ثلاثة مفاتيح عضوية. فإذا قمت بتحريك هذه المفاتيح ولم تشغل بالك بالنتائج، تفتحت أمامك الأبواب، وجاء الاسترخاء بكل تأكيد. ولقد كررت كثيرًا لبعض التلاميذ قولي: (إني لا أطلب إليك أن تؤدي شيئًا جديدًا، أو غريبًا.. إن كل ما أطلبه منك في هذه اللحظة هو أن ترخي عضلات فكك، أو بعبارة أخرى، أن توقف عمل الحركة التي تؤديها حين تعض على نواجذك. ونحن في هذه اللحظة لا نلقي بالًا مطلقًا لما سيتبع ذلك من معقبات، ومع هذا، فإن إرخاء الفك لحظة لن يتأتى منه ضرر، ونحن لا يهمنا. إنه ينبغي عليك أن تسترخي، ولا يشغل تفكيرنا أن الاسترخاء سيساعدك، إن كل ما يهمنا هو أن تفك عضلات فكك. وكما تعرف كيف تعض عليها لا بد أنك تعرف كيف تتركها تسترخي.. هذا هو كل ما أطلب إليك أن تقوم به).

ورغم أن مثل هذه التعليمات تبدو أولية لبعض الناس، فقد وجدت أنا من تجاربي أنها فعالة؛ وبخاصة مع الأشخاص الذين يقولون إنهم (حاولوا)

لسنين طويلة أن يسترخوا ولكنهم فشلوا. والواقع أنه عندما يبذل شخص ما مجهودًا ليحصل على النتائج النهائية للاسترخاء، ويفشل، لا يصبح الاسترخاء بالنسبة له أمرًا بسيطًا يؤديه طوع أمره، بل يصبح الاسترخاء في نظره من فنون السحر.. بينما الاسترخاء لا يشمله سحر، ولا دخل للحظ فيه؛ إنه عملية عضوية طبيعية تتم وفقًا لقوانين عضوية.

فلا تلق بالًا إلا إلى الوسائل، ودع النتائج تهتم بذاتها. وإذا استطعت أداء مهمة بسيطة مثل قبض يدك، ثم إرخائها، إذا استطعت هذا استطعت أن تؤدي كل ما تحتاج إلى أدائه لتسترخي، وسنبين لك فيما يلي كيف يمكنك أن تفعل هذا الشيء البسيط ذاته في جبينك، وفكك، ورقبتك، وبطنك حتى تصل إلى حالة تفكك فيها جميع عضلاتك، وتوقف قبضها، وترخيها؛ أي ترخي سائر أجزاء جسمك.

إذا طلبت إليك أن تزوي ما بين حاجبيك مثلًا؛ فإن كل ما هو مطلوب منك أن تؤديه هو هذه الحركة البسيطة، فدع هذه الحركة غاية في ذاتها، ولا تقلق بالك بمدلولها أو أثرها. إن تقطيب الحاجبين عملية بسيطة يستطيع كل فرض أن يقوم بها. قم بها الآن.. إذا كنت لم تؤدها فعلًا في لحظة قراءتك لهذه السطور، والآن.. أليس فك هذه التقطيبة بسيطًا؟ ابسط جبينك الآن، وفك التقطيبة، هل فعلت؟ إنها حركة كاملة، سهلة، يمكن القيام بها وفقًا لإرادتك وتحت سيطرتك، إنها شيء أنت قادر على فعله، ليس هناك ما يدعو إلى أن تثير نفسك بسببها، أو أن تحس نحوها بشيء من القلق.

إن اهتمامنا بالأشياء الخفية وبالمجهول يسبب التوتر، وإذا لم نكن نعلم

بالضبط كيف نمارس عملية ما بحيث نتحكم فيها، فإننا نبذل جهدًا أكثر من اللازم. والخطوات الثلاث التي تتألف منها وصفتي للوصول إلى الاسترخاء السلبي، تخرج الاسترخاء من دائرة الخفاء والغموض إلى دائرة البساطة والمعلوم، إنها خطوات تستطيع أداءها بلا إرهاق، ودون إحساس بصعوبة، أو بنقص، أو قصور، أو عدم كفاية شخصية.

وكثيرًا ما يلقى عليّ هذا السؤال: فيم أفكر حين أسترخي؟

وجوابي هو:

- فكر في اتباع كل فقرة من تعليماتي كما هي، أو كما تلقى إليك، لا (تحاول) أن تفكر.. لا (تحاول) أن تركز أفكارك في شيء.. إن (المحاولة) تتضمن بذل الجهد.. وتذكر أن عملية الاسترخاء تقتضي إقلال المجهود، وأن حالة الاسترخاء هي حالة غياب كل مجهود.

(٦) أخطاء عدم الصبر

إن معظم الناس المتوترين لا صبر لهم، إنهم يريدون الوصول إلى النتائج مباشرة وفي الحال، وهم في الوقت ذاته لا يهتمون بالخطوات البسيطة التي تؤدي إلى النتائج. إن الرياضيين منهم، يريدون أن يصلوا إلى مستوى البطولة قبل أن يعرفوا كيف يمسكون بالمضرب، وليس لديهم الاستعداد لمواصلة اللعب ببطء (وفي صبر) ساعات طوالًا من التدرب (الهادئ) – والهدوء هنا يشمل معنى الاسترخاء بلا توتر عضلي في أية صورة من صوره – لأنهم لا يعلمون أن التدريب الهادئ هو الذي يرفع مقدرتهم في اللعب؛ ولذا تراهم يظلون طول حياتهم في مستوى المبتدئين. وقد سمعت (ألبرت تانجورا) بطل

العالم لعدة سنوات في الكتابة على الآلة الكاتبة، سمعته يقول لتلاميذه: (لا تتعجل أن تصل بكتابتك إلى السرعة التي تتمناها، لا تشغل بالك مطلقًا بالسرعة، إنها ستأتي إن عاجلاً أو آجلاً.. وما دامت ستأتي، فعليك أن تركز اهتمامك في الدقة، في أن تضرب مفتاحًا واحدًا من مفاتيح الحروف، ضربة واحدة، في اللحظة الواحدة، بشرط أن تستغل كل الوقت الذي تحتاجه لضرب الحرف الصحيح).

و(بن هوجان) أستاذ الجولف المعروف، كان يتدرب على ألعابه مئات مئات المرات ميكانيكيًّا، ودون إحساس بأي نوع من الضغط، وقد اقتضاه ذلك سنوات عديدة من الدراسة العملية، والتدرب الهادئ المترخي، حتى وصل إلى قمة الكمال.

وليس معنى هذا أن تعلم الاسترخاء يستغرق إجراءات طويلة لا نهاية لها، إن تعلم الاسترخاء أسهل بكثير من تعلم إحدى ضربات الجولف الفنية.

وفي الوقت الراهن، لا حاجة لنا بتعلم (الاسترخاء السلبي)؛ لأنه – في الواقع – شيء نحتاج إلى (استعادة تعلمه). إن الأطفال في جميع أنحاء العالم يعرفون كيف يصلون إلى الاسترخاء السلبي.. إن الاسترخاء شيء فطري.

إن الاسترخاء شيء طبيعي وفطري شأنه شأن التنفس، وكثيرًا ما أقول: إذا كان في إمكانك أن تتنفس، ففي إمكانك أن تسترخي. ولا بد لنا من تعلم كيفية إطلاق عضلاتنا وتفكيكها تفكيكًا صحيحًا، ولكن ليس من الضروري أن نتعلم الاسترخاء السلبي، لأنه ولد معنا، وهو جزء من كياننا ووجودنا، مثله في ذلك مثل التنفس. ومع كل هذا فنحن لسنا بحاجة إلى

الصبر، أو إلى أن نسلك سلوكًا هادئًا مسترخيًا حتى نتعلم كيف نسترخي.

لقد عرفت أناسًا قضوا خمسة عشر عامًا (يحاولون) الاسترخاء، لقد أنفق هؤلاء خمسة عشر عامًا في المحاولة، ومع ذلك لم يتعلموا مطلقًا أن يسترخوا. ولكنهم ما إن استمعوا إلى الوصفة لأول مرة وطبقوها كما ينبغي أن تطبق، وأبدوا اهتمامهم بكل تعاليمها على حدة، دون بذل مجهود شامل لمحاولة الحصول على الاسترخاء، ما إن آمنوا بهذا وطبقوه بدقة حتى استرخوا فعلًا.

(٧) خطوات (الوصفة) الثلاث

هذه هي المفاتيح العضوية الثلاثة التي تفتح لك أبواب الاسترخاء:

١- ملاحظة التوتر ومعرفة كيف تلاشيه، وتُقلله جزئيًّا أو تعدمه كليًّا، بالطريقة البسيطة التي لا تزيد عن وقف تصرفاتك التي تسببه.

٢- تخفيض عدد مرات الشهيق والزفير؛ أي إضعاف حركة التنفس وخفضها.

٣- تخفيض حركة التصور العقلي إلى أقل حد.

وسأشرح بالتفصيل في الصفحات التالية كل نقطة من هذه النقط، ولكن بما أنني لا أحب أن أزيد من توترك، فسأشرح لك الوصفة في الفصل التالي، على ألا تحاول أن تستعملها بنفسك. اقرأها أولًا حتى تأخذ فكرة عامة عن ماهيتها، ولكن لا تتوقع أن تجني كثيرًا من هذه القراءة. ثم عليك أن تتبع وسيلتي في تطبيقها بأن تستدعي شخصًا آخر ليقرأها عليك، وعندما تصل

إلى حالة الاسترخاء الجديدة عليك، اقرأ بقية الكتاب، وستعلم حينئذ كيف أن هذه الوصفة فعالة، وستعلم حينئذ أيضًا الكثير عن نفسك، وعن الناس الذين نعيش بينهم.

الفصل الثاني

الاسترخاء السلبي

الاسترخاء إحساس، إنك لا تؤديه، ولكنك تحس به، وأسهل وسائل الإحساس به أن تتوقف عن القراءة، وتتفادى التفكير فيه، وتنقطع على التذكر، ومحاولة تطبيق التعليمات. وهذا سبب الأهمية التي أعلقها على عدم قيامك شخصيًّا باستعمال الوصفة. ابحث عمن يقرأها لك، وفي الوقت الذي تُجري فيه القراءة لا تحاول أن تفكر، كل ما عليك أن تطيع التعليمات تلقائيًّا، أو آليًّا بقدر الاستطاعة، كما تتوقف عن السير بسيارتك، حين يظهر النور الأحمر أمامك فجأة، إنك تقف دون تفكير في النور الأحمر.

وقد لاحظت منذ عدة سنوات، حين كنت أعمل مدربًا للرياضة البدنية، أن العضلة، أي عضلة تتوق إلى الاسترخاء بذاتها إذا بدأت عمليات الاسترخاء عقب حالة التوتر مباشرة، كما لاحظت أن التنبه الواعي قد تحول إلى أشياء أخرى.

ولعلك تلاحظ أن الحيوانات تتبع هذه الطريقة، فتجدها تتمطى وتتثاءب قبل أن تنام. والتمطي ينقل العضلات إلى قمة التقلص، حيث يمكن بالاسترخاء وممارسته؛ لأن العضلات بعد التمطي مباشرة تأخذ في التفكك. ومن قمة التقلص هذه يستطيع الحيوان أن يبدأ إرخاء عضلاته، وهو يتركها تواصل استرخاءها الذي بدأ فعلًا.

ويمكننا أن نطلق على هذه العملية (القصور الذاتي للعضلات)، وإذا

كنت تذكر مبادئ الطبيعة، فلا بد أنك تذكر قانون القصور الذاتي الذي يقول: إن الجسم الساكن يميل للبقاء ساكنًا، وأن الجسم المتحرك يميل إلى الاستمرار في الحركة، فإذا نقلنا هذه النظرية من الطبيعة إلى لغة التشريح نستطيع أن نقول إن العضلة التي بدأت تسترخي تميل إلى مواصلة الاسترخاء إذا لم يتدخل في الاسترخاء مجهود واعٍ.

ونحن لا نحاول عند تطبيق الوصفة أن نركز التنبه على عضلة ما حتى تسترخي تمامًا؛ ولكننا نبدأ فعلًا عملية الاسترخاء، ونعمل على نقل التنبه والاهتمام فورًا إلى عضلة أخرى، وبذلك نترك للعضلة الأولى كل الحرية في استكمال استرخائها آليًّا وبلا وعي. ولا تنس مطلقًا أن الوصفة تشجع على الاسترخاء العادي غير الواعي، ولا تنس أيضًا أنك لا تعمل شيئًا بالمرة لكي تسترخي، فإن كان مجهودك أو كل وعيك موجه إلى شد عضلة من عضلاتك، وحتى تجعل هذه العضلة تسترخي، فإن كل ما تعمله هو أن توقف هذا المجهود، وتترك العضلة تسترخى؛ ولا تغفل، عند تطبيق الوصفة أن تضع نصب عينيك أن العضلة –أية عضلة– تبدأ في الاسترخاء بعد أن تسحب اهتمامك بها، وتغفل عنها، وتبعد تنبهك لوجودها. ولن تسترخي هذه العضلة استرخاء كاملًا إلا إذا فعلت هذا. وعلى هذا الأساس إياك أن تختبر هذه العضلة في شغف وقلق لتطمئن على ما وصلت إليه حالتها، وهل استرخت فعلًا. وإني أعود فأكرر عليك: ابدأ الاسترخاء، ثم اترك كل شيء، وانس كل شيء.

(١) كيف تستعمل الوصفة؟

يحسن أن تجد من يقرأ لك الوصفة، ولكن إذا استحال ذلك عليك فاقرأها أنت بنفسك، فهذا أجدى من عدم قراءتها بالمرة. وبعد أن تتدرب على الوصفة مع من يقرأها لك مدة أسبوع مثلًا، حاول أنت أن تلقي على نفسك تعليمات الاسترخاء، كرر التعليمات بينك وبين نفسك ونفذها، وستجد أنك تستطيع أن تسترخي، وأنك تطيع التعليمات دون مجهود، كما لو كان شخص آخر يقرأها لك. وبعد فترة أطول من التدرب، ستجد أنك لست بحاجة إلى التعليمات، لقد تدربت على الاسترخاء، وعلمت أسراره، وتستطيع أن تسترخي في أي لحظة بإرادتك.

ولكن، كن صبورًا، ولا تتوقع أن تصل إلى هذه المرحلة بسرعة، يجب أن تحبو قبل أن تمشي، وأن تمشي قبل أن تجري.

وإني أقترح عليك أن تخصص ساعة يوميًّا للاسترخاء السلبي، ومهما تكن مشغولًا تستطيع أن تقتطع ساعة للاسترخاء. وتأكد أن الوقت الذي تظن أنك تضيّعه في هذه العملية، سوف تعوضه أضعافًا في المستقبل؛ لأنك ستجد أنك تستطيع زيادة إنتاجك في أقل وقت. ومع كل هذا فلست مُتعنتًا معك، تستطيع أن تخصص ربع ساعة لتطبيق الوصفة، بل حتى خمس دقائق أجدى عليك من لا شيء.

(٢) متى تستعمل الوصفة؟

حاول أن تستعمل الوصفة في غير الأوقات التي خصصتها للتدرب، ولا سيما حين تجتاز حالة انفعالية عنيفة، أو حالة إرهاق شديد، أو عندما

تصاب بصداع عصبي. حاول حينئذ أن تبحث عمن يقرأ الوصفة لك، وثق أن بعض الناس ممن أصيبوا بمعدة عصبية، أو شهية متقلبة للأكل يجدون فائدة لا شك فيها إذا وجدوا من يقرأ لهم الوصفة قبل الأكل، وقد أفادت هذه الوصفة كثيرين من الأكولين الذين يسبب لهم الأكل الكثير توترًا داخليًّا.

قالت لي سيدة: إنها تستعمل الوصفة لمدة نصف ساعة قبل أن تحضر أي اجتماع هام، واعترفت لي بأنها تحس بأنها أحسن حالًا، وتستمتع بكل ما حولها، وأن أصدقاءها يلاحظون تجدد شخصيتها وزيادة جاذبيتها.

ويستطيع الرياضيون استعمال الوصفة قبل اشتراكهم في أية مباراة، وهي تنفع الوعاظ والخطباء إذا استعملوها قبل إلقاء خطبهم ليتخلصوا من متاعب المعدة والإمعاء، وهي المتاعب التي تثير أمثالهم، ولا تيسر لهم تركيز أفكارهم فيما يقولون. ويستعملها رجال الأعمال ليكتسبوا وقارًا أكثر، وليستجمعوا قواهم، وينيروا أذهانهم قبيل عقد أية صفقة من صفقاتهم.

(٣) الاستعداد للاسترخاء

ابدأ أولًا بفك جميع الأربطة التي تضغط على العنق، والوسط، والركب، والرجلين. وتستطيع بعد ذلك أن تمارس عملية الاسترخاء وأنت جالس على مقعد مريح، كما تستطيع ذلك وأنت مستلقٍ على فراشك. ففي حالة الجلوس عليك أن تختار جلسة مريحة، بحيث تضع قدميك الاثنتين مبسوطتين على الأرض، واليدين على الفخذين ببساطة ويسر، وثبت رأسك في أي وضع ترى أنه أكثر إراحة لك، حتى لتستطيع أن تثني رأسك على صدرك

إذا خيل إليك أن هذا هو الوضع المناسب، والمهم أن تجلس على مقعدك وأنت شاعر بأنك مرتاح إلى أقصى حد.

أما في حالة الاستلقاء على الفراش، فيمكنك أيضًا أن تختار الوضع الذي يلائمك؛ فمثلًا اضطجع على ظهرك، وضع يديك بجانبك، ويمكنك لزيادة الإحساس بالراحة أن تضع تحت الرسغين وسادتين صغيرتين من مادة لينة، ويجب أن تضع مثل هذه المساند تحت الجزء الخلفي من الركبتين، وتستطيع أن تضطجع مائلًا أو شبه مائل، وواحدة من رجليك مثنية، ويحسن في كل هذه الأوضاع أن تضع وسادة تحت رأسك لتسندها؛ ولكن إياك أن تضع ذراعيك فوق رأسك، إنهما حينئذ يميلان بك إلى النوم، ويسبب هذا الوضع توترًا في الأيدى والأصابع. ولا ينبغى مطلقًا أن تجعل أي جزء من الجسم يسند أي جزء آخر؛ فمثلًا لا تضع رأسك على أحد ذراعيك، ولا تضع رجلًا على رجل، فإن المطلوب منك أن تحس بأن جسمك يكاد يكون عائمًا فوق سطح مائي، وكل جزء فيه مسنود بلا إرهاق.

(٤) والآن... لا تقرأ بعد هذا

لك الوصفة:

عليك قبل أن تبدأ الجلسة أن توجه الطالب للاستعداد، بأن تطلب إليه أن يتذكر أشياء أو حوادث ذات نهايات طيبة. ولا بد أن تكون حجرة التجربة كاملة التهوية، وفي أقصى حالات الإظلام الممكنة، ويمكنك الاستعانة بمصباح صغير، ولا يتسرب ضوؤه إلى أبعد من صفحة هذا الكتاب حتى تتيسر لك القراءة، وتبقى الحجرة كلها في حالة إظلام. اقرأ الوصفة

كأمر واقع.. لا تحاول أن تضع تعبيرات في نغمات صوتك.. كل ما عليك هو أن تقرأ بوضوح، وهدوء، وبطء، وتوقف عند نهاية كل جملة، أو حين تجد نقطًا كهذه..

(٥) الوصفة

أغمض عينيك، ووجه حدقتيهما إلى أسفل كما لو كنت تنظر إلى نقطة سوداء في مقدمة حذائك. إن ما سيطلب إليك عمله بسيط، لا خفاء ولا غرابة فيه، وليس فيه شيء جديد عليك لا تعرف كيف تؤديه، فلنبدأ، وأحب أن أعطيك فكرة مختصرة عن التوتر.

اقبض يدك اليمنى ببطء وبقوة. إن الانقباض العضلي الذي تحس به على طول ذراعك حتى كتفك هو.. التوتر. تذكر هذا التعريف: التوتر هو انقباض عضلي.. وتذكر أيضًا إحساسك به. والآن وببطء افتح قبضتك.. أطلقها.. إن التفكك العضلي الذي تحس به هو.. الاسترخاء. تذكر هذا التعريف: التوتر هو انقباض عضلي. والاسترخاء هو تفكك عضلي. هذا هو كل ما في الاسترخاء.

نحن الآن على استعداد للخطوة الأولي من الوصفة وهي: معرفة التوتر وإغفاله. سنعالج الآن الجسم كله، من الرأس إلى أصابع القدمين، من الأمام ثم من الخلف.

وجه كل اهتمامك إلى.. الجبهة. قطب جبهتك.. إنك تحس بالتوتر في الجبهة، أطلقها.. دع التقطيبة تتضاءل، والعضلات تتفكك.

وجه اهتمامك إلى العينين. طلبت إليك أن تبقيهما مغلقتين طوال

الوقت، وأن تتجه بمقلتيهما إلى أسفل؛ واصل النظر إلى النقطة السوداء الوهمية على حافة حذائك. سنعود إلى العينين فيما بعد. وجه اهتمامك إلى.. الفك. صر على أسنانك.. لاحظ التوتر الحادث في الفك.. أطلقها.. أوقف الإصرار، إنك تحس الآن بثقل الفك الأسفل وهو يرتخي إلى أن يصبح البعد بين الفكين نصف سنتيمتر أو نحوه. دع لسانك يستقر مستريحًا في بطن الفك الأسفل.

وجه اهتمامك إلى.. الرقبة. إذا كنت مستلقيًا على ظهرك، زحزح رأسك إلى أسفل على الوسادة، وإلا فمل بذقنك إلى صدرك. إنك تحس بالتوتر في عضلات قفاك. أطلقها.. عد برقبتك إلى الوضع العادي. وجه اهتمامك إلى.. الكتفين هز كتفيك كما لو كنت تقول (ما لي دعوى)، إن العضلات التي تسند الرقبة تتوتر، وكذلك عضلات منطقة الكتفين.. أطلقها.. ألق بالكتفين إلى أسفل وتنهد.

وجه اهتمامك إلى.. الذراعين..ضم القبضتين بشدة وصلب الذراعين.. إن الذراعين متوتران حتى الكتفين. أطلقهما.. دع الأصابع تتفكك.

وجه اهتمامك إلى.. الصدر. اشهق بعمق.. إن حوائط الصدر متوترة.. ازفر مع تنهيدة طويلة.. كما يفعل الممثل على المسرح حين يود أن يجعل المتفرجين يفهمون أنه اجتاز أزمة عنيفة، إن كل متاعبك انتهت الآن.. حين تتنهد دع حوائط الصدر تتهاوى.

وجه اهتمامك إلى.. البطن.. إن منطقة البطن هامة جدًّا.. إنها تضم شبكات عصبية عديدة، إن أهم الشبكات، الشبكة المعروفة في التشريح

باسم (الضفيرة الشمسية)، إن الضفيرة أشبه بعلبة (كوبسات) الكهرباء، تتفرع منها أسلاك عديدة، إن هذه الأسلاك هي جذور الأعصاب التي تتحكم في أمعائك، شد بطنك. تستطيع أن تتخيل أن صديقًا يداعبك.. إنه يوجه إليك لكمة، إنه يوجهها إلى بطنك.. ها أنت ذا تقلصها.. أطلق التوتر.. تخيل أن بين بطنك وقبضة صديقك درعًا من الفولاذ يحميك من جميع الضربات، أنت لست في حاجة بعد إلى الدفاع عن نفسك. وجه اهتمامك إلى.. فخذيك...إذا كنت جالسًا شد عضلات الفخذ بأن تدفعها خفيفًا إلى الخارج في الاتجاه الأسفل، على أن تجعل قدميك ثابتتين في مكانهما من الأرض. إذا كنت مضطجعًا مائلاً فافرد رجليك عند الركبة، إن المنطقة من وسطك حتى الركبة متوترة، إنها المنطقة المعروفة (بالحِجر).. والآن أطلقها.. أوقف العمليات التي سببت هذا التوتر.

وجه اهتمامك إلى.. رجليك وقدميك.. اثن قدميك عند العقبين إلى أعلى في اتجاه الركبتين دون أن تثني ركبتيك، شد أصابع رجليك أيضًا في ذات الاتجاه إن ساقيك وقدميك متوترة، أطلقها... اترك قدميك كما لو كنت تلقي بهما عن جسمك كما تفعل القطة حين تتمطى.. ثم تسترخي. انتهينا الآن من نصف الجسم الأمامي، قلصنا العضلات من الرأس حتى القدمين لتحس بالتوتر ثم لتحس بالاسترخاء، ستواصل هذه الأجزاء استرخاءها. ونحن الآن نوجه اهتمامنا إلى نصف الجسم الخلفي. الآن وجه اهتمامك إلى.. الرأس والرقبة.. شد الرأس إلى الخلف، إن الجزء الخلفي من الرأس ورقبتك متوتران، أطلقهما بأن تثني الرأس ببطء إلى الأمام، إلى وضعها الطبيعي الأصلي. وجه اهتمامك إلى.. الكتفين.. شد كتفيك إلى الخلف كما

لو كنت تستجيب لنداء (انتباه) في تدريب عسكري. إن عضلات الكتفين وسائر المنطقة في حالة توتر.. أطلقها بأن تعود إلى وضعك الأصلي كما كنت.

وجه اهتمامك إلى .. الظهر.. انثنِ إلى الخلف عند الحرقفة، بحيث تضغط الكتفين والرجلين إلى أسفل على المقعد أو الفراش، ثم أطلقها بأن تعود إلى الخلف في وضعك الأصلي. إن هذه الحركة تشمل كذلك الجزء الخلفي من الرجلين.

والآن ننتقل إلى الخطوة الثانية.. تهدئة حركة التنفس وخفضها. تتراوح دورة حركة التنفس في البالغ الطبيعي بين ١٨، ٢٠ شهقة في الدقيقة، والشهقة هنا تتألف من حركة شهيق واحدة، وحركة زفير واحدة، وفترة راحة بينهما.

سنسعى إلى خفض حركة التنفس هذه إلى ما بين ١٠ و١٤ شهقة في الدقيقة. وإذا وجهنا انتباهنا الواعي إلى الهواء الداخل إلى الخيشوم والخارج منه، ستنخفض الحركة أتوماتيكيًّا.. إياك أن تحاول إجبار نفسك على أن تتنفس ببطء مرة واحدة، ولكن ابدأ الآن، وأنت واعٍ لما تفعل، تنفس بلطف ورقة.. راقب الهواء الداخل إلى الخياشيم في كل حركة شهيق، وراقبه وهو خارج في كل حركة زفير، هدئ سرعة تنفسك قليلًا. إنك حين تفعل هذا تقلل من كمية الأكسجين الذي يدخل إلى رئتيك.. وهذا يقلل أوتوماتيكيًّا من نشاط الأعصاب وجهدها، بل من جهد الجسم كله.. الواقع أننا الآن نقوم بما يقوم به من يتدفأ في الشتاء على قدر محدود من الحطب، إنه يغذي

النيران (بالقطارة)، حطبة.. حطبة. إنه يفعل ذلك لأنه لا يريد أن يشعل حريقًا بكل ما لديه من حطب.. إنه لا يريد الإسراف في حطبه حتى يكفي الليلة كلها. إن جسمك لا يحتاج خلال الليل من الأكسجين القدر الذي يحتاج إليه خلال ساعات النهار المفعمة بالنشاط. إن تخفيض نشاط الجسم يسرع بالوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل.. استمر في ملاحظة الهواء الداخل إلى خياشيمك والخارج منها.. ودعه يدخل في هدوء وعلى مهل، وبلطف ورقة.

والآن بقيت أمامنا الخطوة الثالثة.. التصور العقلي.

لا تحاول استعمال القوة بينك وبين نفسك لتتخلص من دوافع الهم، والتزاماتك وواجباتك.. تخلص من طريقة العنف هذه بأن تقول لنفسك: إن الاسترخاء السلبي مفيد لي. إنه مفيد ومهم.. وليس هناك شيء في العالم كله ينبغي لي أن أؤديه الآن سوى الاسترخاء.. أنت قادر على الاسترخاء.. استرخ.. إن هدفنا، حتى نصل إلى الاسترخاء السلبي الكامل، هو محو كل الصور العقلية من مخيلتنا، ولكننا لا نصل إلى هذه النتيجة بمحاولة محو العقل، أو بمحاولة التفكير في لا شيء. إن محاولة التفكير في (لا شيء) هي محاولة التفكير في (شيء)، بل إن المسألة أكثر صعوبة؛ لأن محاولة التفكير في (لا شيء) هي محاولة للتفكير في شيء غامض مبهم لا يدركه العقل.

ونحن لتحقيق غرضنا، يمكننا القول بأن (التصور العقلي) يمحى حين نتصور، ونتخيل، ونفكر، ونتذكر (السواد الحالك). إن اللون الأسود في الواقع هو غياب انعكاس الضوء غيابًا تامًّا، أو غياب الصورة المرئية بتاتًا.

ونحن حين نفكر في اللون الأسود نمحو أية صورة عقلية من ذهننا، ولا نبذل أي جهد عقلي لنرى أية صورة من صور المرئيات في ذهننا. إنك حين تتذكر اللون الأسود تطفئ النور عن كل نشاط ذهني.

والآن، افعل هذا، أطفئ نور ذهنك عن أحداث أمس، واليوم، وغدًا، تذكر أنك لا ترى إلا السواد.. وأنت إذ تفعل هذا لا تبذل في الواقع جهدًا حتى ترى السواد بعينيك العضويتين، كل ما عليك أن تتذكر رؤيتك لشيء أسود في الماضي، ولك أن تتذكر أي شيء أسود يتيسر لك أن تتذكره: تليفون أسود، زوج حذاء أسود، غلاف كتاب أسود، الفحم الأسود، ستائر من القطيفة السوداء. تذكر هذا المنظر.. أنت في حجرة لا يدخلها أي بصيص من ضوء، وأنت تعلم أن النوافذ مغطاة بقطيفة سوداء، تصور نفسك واقفًا أمام حائط مدهون بأحلك الألوان سوادًا، ومع هذا تستطيع أن تتذكر أمرًا سهلًا.. نقطة حبر أسود، أو بقعة سوداء.. وأكثر من هذا تستطيع أن تنتقل بخيالك من شيء أسود إلى شيء آخر أكثر سوادًا.. إذا أردت.

إنك باتباعك الخطوة الأولي، فالثانية، فالثالثة بالترتيب تكون قد بدأت تسير بجسمك كله في طريق الاسترخاء الكامل. والآن اترك نفسك ولا تبذل أي مجهود في اتباع تعليمات، أو في تعلم الاسترخاء، أو في عمل أي شيء آخر. قل لنفسك إنك ستستريح بعض الوقت من درس الاسترخاء. إن ممارسة الاسترخاء مثل ممارسة النوم، ليست شيئًا تؤديه، إنه شيء يأتي حين تتوقف أنت عن المحاولة. لقد تعمدت أن أجعل من وصفتى شيئًا مختصرًا سهلًا بقدر الإمكان، ورسمتها بحيث توافق أولئك الذين لا يستطيعون تخصيص وقت طويل لبرنامج الاسترخاء. اجعل هذا البرنامج جزءًا من روتين

ذهابك إلى النوم، فإذا واصلت تطبيقك للوصفة بلا انقطاع ستجد أنك وصلت إلى درجة عالية من المهارة والقدرة على الحصول على النتائج المطلوبة. إنك تستطيع أن تصل إلى الاسترخاء في الوقت الذي تحتاج إليه فيه أشد الاحتياج؛ وهو وقت النوم بالليل. وإني أقول لك هذا مخصصًا، ومؤكدًا بسبب النجاح الذي أحرزته مع جماعات عديدة استعملت الوصفة كما وردت حرفيًّا، وفي رأيي أنها ما دامت قد نجحت فعلًا مع الآلاف، فهي لا شك ستنجح مع قراء هذا الكتاب.

الفصل الثالث

ملاحظة التوتر وإغفاله

تقول الدكتورة (فلاندارز دونبار) في كتابها (العقل والجسم): إن من أكثر أمراض مجتمعنا تفشيًا مرض (عدم القدرة على الاسترخاء). وتشير في كتابها إلى أن معظم المصابين بهذا المرض لا يدركون مطلقًا، بل يكادون لا يشكون في أنهم مصابون به، إلى أن يتربط بمرض آخر. وهي تنصح بتعليمهم فن الاسترخاء الذي يعد آمن وسيلة لضبط تحركات الجسم وفقًا للتغيرات النفسية المختلفة.

وهناك قول مأثور يتردد بين لاعبي كرة السلة.. إنهم يقولون: إنك (لا تستطيع أن تضرب الكرة إذا كنت لا تراها). وأنا أنقل هنا هذا الكلام بصورة أخرى: (إنك لا تستطيع أن ترخي التوتر إذا كنت لا تلاحظ وجوده).

إن معظمنا في الواقع لا يدرك أننا في تصرفاتنا اليومية نتصرف ونحن نضغط على الفرامل. لقد اشتغلنا، أو لعبنا ونحن في حالة توتر مدة طويلة من عمرنا، حتى أصبحنا نعتبر التوتر أمرًا طبيعيًّا. لقد نما التوتر فينا، وتوطن حتى بات إحساسنا به معدومًا كما ينعدم إحساس الصيدلي مثلًا بروائح الأدوية المحيطة به، ثم هو لا يلقي إليها بالًا، ولا يلاحظ وجودها في الجو المحيط به.

وهكذا، إلى أن نتعلم كيف نتعرف على عدونا الحقيقي، ونلاحظ وجوده، ونعرف كيف نتعامل معه ونتصرف إزاءه. إلى أن يحين هذا، يستحيل

علينا عمليًّا أن ننال العيش الهادئ الذي نتوق إليه. ونحن حين نحاول أن نكون هادئين نقوم بمجهود عام لا تركيز فيه، تكون نتيجته في العادة زيادة توترنا. وإنَّا حين نعترف ونعرف بأنه لا بد لنا من التعامل مع التوتر، ولا بد لنا من مواجهته – وأقصد هنا سبب التوتر وليس الحالة العصبية التي نجتازها – حينئذ نكون قد بدأنا نرقى سلم النجاح. وحينئذ نوجه اهتمامنا إلى إرخاء التوتر القابع في جبيننا وحواجبنا، في فكنا، في ذراعينا؛ بل في كل جزء من أجزاء جسمنا؛ وذلك بدلًا من انصراف جهدنا إلى محاربة الخوف والتغلب على الحالة العصبية، أو حتى محاولة تهدئة أنفسنا.

وأحب هنا أن أقول لك: إن من بين أغراض وصفتي أن تعاونك وأنت واعٍ على أن تتحكم في عضلاتك، وأن تعرف كيف تتوتر هذه العضلات، وهكذا يتيسر لك أن تفككها؛ وهذا هو ما نقوم به في الخطوة الأولى من الوصفة. ونحن نبدأ أولًا بتعريفك كيف توتر هذه العضلات، وحين تتعلم العضلات ما هو التوتر نطلقها؛ أي ندعها ترتخي، وهكذا نعودها الاسترخاء الذي هو في الحقيقة الإحساس الذي يلازم انعدام التوتر وغيابه.

(١) كيف نتحكم في عضلاتنا؟

عندما نستعمل عضلاتنا في عمل، أو في لعب نستخدم مهارة عقلية حركية؛ فيشترك العقل مع الأعضاء في عملية مشتركة. وحتى نجعل عضلاتنا تؤدي ما نريد أن تؤديه، لا بد لنا من تعليمها وتدريبها، لا سيما وأن هذه العملية تحتاج فعلًا إلى مهارة خاصة لا بد من تعلمها. إنك ترى كتابًا أمامك على المنضدة، وتصمم على أن ترفعه، فتقوم لتقترب منه، دون أن تشعر

أنك تؤدي عملًا معقدًا احتاج إلى ساعات طوال من التدرب والتعلم.

وإذا رجعنا إلى الوراء عدة سنوات، حيث كنت طفلًا، نجد أنه لم يكن هناك أية رقابة من أي نوع على عضلاتك، كان جسمك آلة تعلمها ما شئت كيف تعمل، وأن عمليات التعلم التي اجتزتها شبيهة إلى حد كبير بعمليات الدراسة التي تجتازها حين تكبر، وتبدأ تتعلم كيف تعزف على البيانو مثلًا، أو تكتب على الآلة الكاتبة، أو تحسن ضرباتك إذا كنت من هواة لعب التنس.

وإنك إذا راقبت طفلًا حين يبدأ في استعمال قدميه وذراعيه، ستلاحظ قطعًا كيف أن يديه لا تؤديان الفعل أو الحركة التي يريد هو أداءها. وسرعان ما تجده يدرك أنه لا يستطيع التحكم فيها بمجرد قوة الإرادة، إنه يريد أن يمسك بالبزازة مثلًا ولكنه يخطئها. إذا حاول أن يحرك يده إلى الأمام أو الخلف، وربما حركها إلى اليمين بطريق الصدفة، ولكنه بحكم الغريزة يواصل تحريكها في كل اتجاه إلى أن يصل عن طريق المحاولات والأخطاء إلى تحريك يده في الاتجاه الذي يريده. وهو يتذكر أحاسيس المحاولة الناجحة، ويبدأ في بناء صلة بين تصوراته العقلية، وأعماله العضلية. وحينئذ يأخذ في تكرار تلك المحاولة الناجحة، وبعد عدة محاولات وأخطاء يصادفه النجاح مرة أخرى؛ وهكذا تقوى الصلة بين الصورة العقلية والأفعال العضلية، أو الحركة الجسمية. وبعد ممارسات طويلة متكررة يبدأ الطفل يتعلم مهارة اللعب مستخدمًا أعضاءه، أو بعبارة أخرى يتعلم كيف يجعل عضلاته تطيع الصور العقلية التي تتردد في مخيلته.

والآن دعنا نبحث معًا درجة مهارتنا في اللعب؛ أي درجة مهارتنا في التحكم، واستعمال عضلاتنا بمهارة ودقة.

إن كل ما تفعل من مشي، وكلام، وغسيل أطباق، بل إن التوقيع بإمضائك، والنظر إلى الأشياء، حتى التفكير ذاته، ما هو إلا عملية عقلية بدنية مشتركة تحتاج إلى مهارة. ومعظمنا يستعمل جهدًا كبيرًا ويحرك عضلاته حركات عديدة لا لزوم لها مطلقًا لأداء العمل الذي هو بسبيله. إننا نشد ونوتر ونقلص عضلات لا دخل لها في أداء هذا العمل، بل إننا أحيانًا نقلص عضلات لا تعاون على أدائه، بل تعارض هذا الأداء.

وفي هذه المناسبة، أقول إنني عاونت كثيرين على أن يتعلموا معاودة استعمال أطرافهم التي كانت قد توقفت عن الاستعمال بسبب شلل عارض مثلًا، أو لطول الرقاد في الفراش بسبب مرض من الأمراض التي لا علاقة لها بحركة الأطراف.

إن كل ما حدث لهؤلاء هو أنهم قطعوا الصلة بين الصورة العقلية والحركة العضلية. ونحن في مثل هذه الحالات نستعمل الطريقة ذاتها التي يستعملها الطفل للربط بين التصور العقلي والأفعال العضلية، والجهلة وحدهم هم الذين يقولون لمثل هؤلاء المرضى أن يستعملوا (قوة الإرادة)، أو أن يقال للمريض منهم: عليك أن تبذل جهدك حتى تتحرك رجلك.

إن الطريقة الصحيحة للوصول إلى النتيجة المطلوبة هي أن نعمل على أن نعيد بناء الصلة بين الصورة العقلية والفعل العضلي. إننا نحرك الرجل مثلًا في الاتجاه الذي يفكر فيه المريض ويريده، فنرى أن المريض يركز كل

تفكره في الإحساس، أو الشعور الذي يحس به حين تتحرك الرجل في الاتجاه المفروض أن تتحرك فيه.

والحركة الميكانيكية المترابطة بين الجسم والعقل لها كل عناصر (الانعكاس الشرطي)، فإن ما يحدث داخل الجسم حين تتجاوب عضلاتنا مع تصوراتنا لا يختلف كثيرًا عن تجربة العالم (بافلوف) في معمله. فقد قضى عدة أسابيع وهو يدق النواقيس قبل موعد تقديم الطعام لكلابه بلحظات، وظهر له بعدئذ أن رنين الجرس وحده يكفي كي يسيل لعاب الكلاب، سواء وُضع الأكل أمامهم أو لم يوضع. وقال (بافلوف): إن إفراز لعاب كلابه أصبح (مشروطًا) برنين الجرس. هل فهمت ما هو (الانعكاس الشرطي)؟ لقد تعودت الكلاب وتأقلمت غددها اللعابية مع صوت الجرس، ولم يعد الأكل الذي يعد في الواقع السبب الرئيسي لسيل اللعاب شرطًا أساسيًّا لهذه الظاهرة التي أصبحت تستجيب لرنين الجرس؛ بل إن هذا الصوت أصبح العامل المنبه المثير، وإفراز اللعاب (الاستجابة المشروطة).

فإذا استبدلنا الصورة العقلية بالجرس، واستبدلنا تقلص العضلات باللعاب السائل، تكونت لدينا صورة لما يحدث في أجسامنا حين نستعمل عضلاتنا أي استعمال. ومن مميزات (الانعكاس الشرطي) أنه يحدث أوتوماتيكيًّا؛ أي عندما يحدث التنبيه تتم الاستجابة كأمر واقع بدون حاجة إلى مجهود أو قوة إرادة.

والقاعدة العامة أن العضلات تطيع الصور العقلية أو التصورات العقلية. فإذا كانت عضلاتنا تعمل بإتقان، تجاوبت مع تصوراتنا العقلية بطريقة تكاد تكون أوتوماتيكية، وبأقل مجهود واعٍ من جانبنا. وفي معظم

الأحيان، حين نشعر أنه مطلوب منا استعمال قوة الإرادة، أو بذل مجهود إضافي، فإن كل ما نحتاج إليه في الحقيقة هو زيادة الإيمان في عقولنا، فتعمل العضلات عملها كما يجب. ولا بد لنا أن نشعر بأن عضلاتنا هي التي تبذل المجهود، وأنها ستعمل لحسابنا إذا وثقنا فيها، وفي أنها ستؤدي وظيفتها بدلًا من قسرها وإجبارها على طاعتنا. إن عضلاتنا تعمل أحسن ما في طاقتها إذا همسنا إليها بعكس ما يحدث، إذا صرخنا فيها.

وحين تبدأ تدربك على الاسترخاء السلبي – أي عندما تلاحظ التوتر وتطلقه وتلقي به بعيدًا عنك – ستتعلم أن تلاحظ ماذا تعمل وما لا تعمل حتى تُرخي العضلات، وهذا هو أيضًا ما تعمل أو ما لا تعمل لإقلال المجهود.

لقد وجدت أن هذا الاتجاه العضوي هو أسلم الاتجاهات. حاول أن تتسلط على أفكارك، وأخرج القلق والهم من عقلك، وستجد أن كل شيء ممكن. ولكنك تستطيع أن تتعلم كيف تتسلط على عضلاتك، وستجد أن أحسن طريقة تتحكم بها في أفكارك وعواطفك أن تقوم بالعمل الذي تعمله حين تكون عضلاتك هادئة وفي حالة استرخاء.

لا بد لك أن تفعل شيئًا لتشعر بالخوف، أو بالقلق، أو الهم، أو لتثور أعصابك، أو لتقلب كيانك رأسًا على عقب، أو لتندمج في جو عاطفي, لا بد أن يكون في أية حالة من هذه الحالات وما يشابهها مجهود يبذل. وإذا لم تبذل أي مجهود يستحيل أن تصبح في حالة من الانزعاج، أو القلق، أو الهم، أو انعدام الصبر. وأحب أن أختم هذه الفقرة بمثل هندي يقول: (من لا يتحكم في عضلاته، لا يمكنه أن يتحكم في عقله).

(٢) ما هو التوتر؟

(المجهود) بالمعنى الذي تستعمل فيه هذه الكلمة في هذا الكتاب هو المطلب العقلي من العضلات لتعمل؛ أي الأوامر التي تصدرها إلى (أنا) الواعية. ومن الطبيعي أن زيادة المجهود نتيجتها المحترمة: زيادة تقلص العضلات، أو تقلصها تقلصًا لا حاجة لنا به؛ وهذا هو ما نسميه عادة بالتوتر. ومن الحقائق الثابتة أن المجهود الواعي يميل إلى التضاؤل في الوقت الذي تتزايد فيه الدقة والمهارة؛ فمثلًا نجد أن حديث العهد بتلقي دروس البيانو يبذل عناء شديدًا للتفكير في كل حركة يريد من أصابعه أن تتحركها. وهو لا يعد عازفًا متكاملًا إلا حين يصل إلى درجة يعزف فيها أوتوماتيكيًّا وبدون تفكير كما لو كان البيانو يعزف بنفسه بدون عازف، وبهذه الطريقة ذاتها نجد أن الجسم الإنساني يؤدي حركاته حين نطلقه على طبيعته وسجيته أحسن مما نقيده ونقوده.

ومن الضروري حين نتعلم حرفة تحتاج إلى مهارة أن نمارس ونتدرب على أفعال أو حركات معينة ونحن في تمام الوعي، ولكن حين نتعلم هذه الحركات يصبح المجهود والوعي من عوائق المهارة فضلًا عن عدم لزومه. واسأل أي عازف، أو كاتب على الآلة الكاتبة، ماذا يحدث له إذا فكر في حركات أصابعه؟.. سيخطئ، أو على الأقل سيصبح خطؤه محتملًا، والراقص إذا تتبع خطواته واعيًا لا بد أن تختلط عليه. وأنت إذا بذلت مجهودًا للحديث حديثًا صحيحًا فالأرجح أنك ستتهته أو تحس بأن لسانك بات مربوطاً في حلقك، لأن العضلات الصوتية حين تتوفر نتيجة لبذل مجهود واعٍ لا تقوى على الأداء كما يجب، ويشبه هذا إلى حد كبير ما يحدث حين تحدق طويلًا

في شيء ما... لأنك إذا أردت أن ترى شيئًا رؤية تامة لا بد أن نترك العين تتحرك كما تشاء لتتفرس في الشيء موضوع الملاحظة؛ وهذا التفرس عملية أوتوماتكية تتم كما لو كانت انعكاسًا، إنه عملية لا تخضع لإرادتك، مثلها في ذلك مثل ضربات قلبك. وإذا أطلت التحديق، وثبت نظرك على الشيء الذي تنظر إليه، فإنك تبذل مجهودًا واعيًا لمحاولة الرؤية، وهكذا تتوتر العين. وهي في هذه الحالة لا تتفرس في المنظور كما يجب، وإذا حدقت بشدة، وأوقفت عينيك بتاتًا عن الحركة ستنعدم الرؤية بعد لحظات، ولن ترى شيئًا.

والتهتهة والتحديق مثالان لما يجلبه المجهود والتوتر من انقلاب في عمليات الحركات العقلية المشتركة، إن كثيرين من الناس المتوترين في الواقع (يحدقون) في كل شيء، يحدقون في تفكيرهم.. يحدقون في سيرهم.. يحدقون حين يضربون كرة.. يحدقون حين يوقعون بإمضائهم.. واقرأ ثانية ما يحدث لك حين تحدق بعينيك، في السطور السابقة.

هل تعرف رجلًا وقورًا رابط الجأش، تتدفق أفكاره حين يخلو على نفسه في مكتبه دون مجهود؟. هذا الرجل قد يجد أن عقله أصبح صفحة بيضاء وهو في طريقه إلى حضور اجتماع هام لمجلس إدارة الشركة التي يعمل فيها.. وأنت؛ لماذا لا تستطيع أن ترد إهانة وجهت إليك، أو فكاهة أطلقها أحد رفاقك عليك، وأنت في أحد المجتمعات أو المنتديات الرد المناسب لها بحيث تتغلب على من أهانك؛ بينما يحدث وأنت عائد إلى منزلك أن تقفز إلى ذهنك اللقطة المناسبة، أو الرد المقنع، أو الإجابة الصحيحة دون أن تبذل أي مجهود أو محاولة؟ إن السبب في هذه الظاهرة هو أنك بذلت مجهودًا كبيرًا، وأنت في ذلك المنتدى، في سبيل إيجاد الرد المناسب، فتوترت وتوقف

عقلك عن التفكير السليم، فلم تنطق بما كنت تحب أن تنطق به.

ونحن نسمي (التوتر) في الرياضة باسم (الشد). فلاعب الجولف الذي (يشد) جسمه ليوجه الضربة إلى الكرة تضيع الكرة منه حتمًا، لأنه في الواقع بذلك مجهودًا لا لزوم له أثناء أدائه عملًا روتينيًّا لم يكن يحتاج منه إلى تفكير، وهكذا نجد أنك لو استرخيت، وتركت عقلك يعمل، فلا بد أن تصل إلى النتائج التي تريدها.

وأنت طبعًا ممن يستمعون إلى الراديو حين يذاع برنامج (جرب حظك) – مثلًا – ولعلك لاحظت أن بعض من يقفون أمام المذيع حين يلقي عليهم أسئلة بسيطة يتلجلجون، ثم يعجزون عن الإجابة.. بينما أنت تجد أن الإجابة عنها سهلة جدًّا، ولا سيما إذا كنت تجلس في استرخاء على مقعدك المريح في حجرتك الخافتة الأضواء.

وستصاب بالتوتر حتمًا إذا أغفلت المهارة التي اكتسبتها من قبل في عملك، أو رياضتك، أو في أي تصرف آخر من تصرفاتك. وأنت تعلم أن لك عقلًا باطنًا يحميك لأنه يتعلم في طفولتك – وهي طفولته طبعًا – أن هذا يضرك وهذا ينفعك، هذا العقل الباطن تتزايد معلوماته ويكتسب مهارة في كل ما يصل إليه من معرفة بالتمرين والتدريب، وهذا العقل الباطن هو الذي يجعلك لا تخطئ وأنت تعزف البيانو، بينما ينصرف عقلك الواعي إلى قراءة النوتة، أو التطلع إلى وجه الحسناء التي تقف إلى يمينك.. ولكن العنف، والشد، والاستعجال، والتدرب تحت ضغط، هذه كلها تمنع العقل الباطن من اكتساب المهارة اللازمة له لأداء وظيفته الأساسية؛ وهي اكتساب المهارات للمحافظة على كياننا. فإننا

إذا زاولنا تدريباتنا ونحن متوترين وفي حالة جسمية وعقلية قلقة، نقف في طريق عقلنا الباطن، ونمنعه عن أن يتعلم كما يجب. ويتضح لك من هذا أن زيادة التوتر في جسمك تعد دليلًا على عدم إتقانك للعمل الذي تؤديه، وعلى ضعف مهارتك في أدائه، وافتقارك إلى الرقابة الكاملة على عقلك، وضياع قدر من الطاقة لا لزوم لضياعه، كما يحدث من عارف البيانو حين يخلط بين المفاتيح فتخرج الأنغام سخيفة لا انسجام فيها.

(٣) ملاحظة التوتر

إنك كجهاز الاستقبال، تتلقى دائمًا انطباعات عديدة قد لا تدخل في مجال وعيك، فلهذا الكتاب ثقل في يدك، ولهذا المقعد الذي تستند إليه ضغط على ظهرك، وللملابس مس على بدنك، ولدقات الساعة أثرها كذلك في أذنيك، ولا بد أن يكون هناك نوع من التوتر في عضلاتك، اللهم إلا إذا كنت ممن درسوا فن الاسترخاء.

ولكن.. كيف السبيل إلى ملاحظة هذا التوتر؟ إن الملاحظة تحتاج إلى وعي، وهذا التوتر يعيش فيك بلا وعي. وكيف (تعي) هذا التوتر غير الواعي؟ إن الوسيلة الأولي هي أن تجعل التوتر موجهًا بوعي.. والثانية أن تلاحظ الأحاسيس التي تمر بك وأنت تمارس الوسيلة الأولي.

والتوتر غير الواعي هو تقلص في العضلات يصيبها دون أن تعرف عنه شيئًا، ودون أن تتدخل في ذلك الإرادة الواعية، ودون أن تعلم أنت ماذا تفعل بنفسك. والمهم هنا هو أن تصل إلى (القدرة) على إدراك التوتر، فيصبح في البؤرة بعد أن كان في الحاشية.

والآن دعنا، على سبيل التوكيد، نقم بتجربة بسيطة سبق لنا أن زاولناها.. هل أدركت من قبل ما يحدث في جبينك حين تقطب؟ إن عضلات جبينك تتوتر، ولكن بلا وعي. دعنا الآن نزد في هذا التوتر عن عمد وعن وعي: قطب حتى تتجعد جبهتك، وركز وعيك وانتباهك وملاحظتك في الأحاسيس التي تلازم عضلات الجبهة أثناء تقطيبك. سيتحول هذا التوتر الغامض غير الواعي إلى توتر واعٍ تدركه وتحس به.. والآن أعتقد أنك كونت فكرة عن ما هو التوتر، وكيف نشعر به، وعليك غدًا، بعد أن تقضي ساعات عديدة في عملك أن تتوقف لحظة.. ثم اسأل نفسك:

- هل أحس بأي توتر في جبهتي؟

ولعلك قادر في تلك اللحظة على تتبع ذلك الإحساس الخفيف بالتوتر الذي يقبع هناك بين ثنايا تقطيبة جبينك.

فإذا وجهت اهتمامك، أثناء تدربك على استعمال الوصفة، إلى الإحساس بالتوتر الذي تفتعله قبل أن تطلق عضلاتك، فستجد أن إدراكك لماهية التوتر أصبح أكثر دقة، وتحدد لك كنهه. وبعد مرور فترة من الوقت، وكلما تقدمت في تدريباتك وملاحظاتك، ستجد أن هناك درجات أخرى من التوتر لم تكن تدركها فيما سبق؛ وبمجرد وعيك بها، وإدراكك لها وإحساسك وملاحظتك لها، ستجد أن في الإمكان التخلص منها. وقد حكى لي أحد تلاميذي أنه عندما بدأ يدرس الاسترخاء اكتشف في نفسه توترات كانت أشبه بطبقات البناء واحدة فوق الأخرى، ولم يكن يدرك وجودها بالمرة، إلى أن بدأ يمارس تدريباته اليومية وفقًا للوصفة.

والتعرف على التوتر أو ملاحظته يأتي بالممارسة، ممارسة استعمال الوصفة، وهي لا تأتي عن طريق دراسات وأبحاث وعمليات عقلية واستنتاجية، إن الملاحظة عملية تدريب.. ولعلك قائل: (إنني لا أريد أن أعلم أنني متوتر.. إنني لست بحاجة إلى هذا العلم)... ولكنك في هذه الحالة تغالط نفسك.. فأنت في حاجة فعلًا إلى أن تعلم أنك متوتر.. وقد علمت ذلك الآن. وإلا فلماذا تريد أن تتعلم الاسترخاء؟ بل لماذا تقرأ هذا الكتاب؟ أنت تعلم أنك متوتر لأنك تقاسي من نتائج التوتر؛ من النتائج التي تترك فيك آثارها، ولكنك لم تتعلم أبدًا أن تتعرف على السبب، ولذلك لم تعرف كيف تحسن التصرف حياله.

ولكن ممارستنا للتدريبات التي تشملها الوصفة يوميًّا، تيسر لنا الخبرة اللازمة لإدراك ماهية التوتر بطريقة سهلة بسيطة، وعندما نعرف بالضبط ما هو التوتر يصبح وصولنا إلى حالة الاسترخاء أمرًا واقعًا محتومًا يأتي أوتوماتيكيًّا.

(٤) كيف تعمل العضلات؟

أنت لم تدرس التشريح.. وبالتالي لا تعرف العضلات المختلفة، ووظائفها، ومواضعها.. ولكن ثق أن قليلًا من هذه المعرفة تساعدك على معرفة ماذا تفعل عندما تتوتر، وكيف توقف هذا التوتر.

إن عضلات مقدمة الرقبة مثلًا تشد الرأس إلى الأمام.. وعضلات مؤخرة الرقبة تشد الرأس إلى الخلف.. وعضلات الجانب الأيسر تجذب الرأس يسارًا، وهكذا. كما أن عضلات مؤخرة الجذع تشده إلى الخلف لتصله

بالرجلين، وهي التي تمنع الجسم من الانحناء وتجعله منتصبًا، وعضلات البطن تشد الجسم إلى الأمام، ولاحظ ما يحدث عندما تنهض واقفًا بعد سقطة على الأرض. وعضلات أعلى الكتف تشد الذراع إلى الأمام وإلى الخلف، والعضلة الجانبية –تحت الإبط– تشد الذراع إلى أسفل؛ أي إلى ما تحت الجنب، وعضلة الزند تدفع اليد إلى أعلى.. أعلى من مستوى الكتف. وهناك ثلاث عضلات رئيسية خلف الذراع في المنطقة العليا تدفع الذراعين في الوضع المستقيم. وعضلات أصابعك، ويدك، ومعصمك، وساعدك تجذب الأصابع في اتجاه هذه العضلات ونحوها حين تقبض يدك، كما أن عضلات ظهر اليد وأعلى الساعد تشد الأصابع لترجعها إلى الخلف في اتجاه هذه العضلات. إن هذه الحقائق البسيطة عن عضلاتك تفيدك إلى حد كبير.. إنها تعاونك على تخفيف التوتر الذي يلم بك. فمثلًا حين تشعر بتوتر في مؤخرة الرقبة تجد نفسك تحاول شد الرقبة إلى الخلف، ولكن بمجرد توقفك عن محاولات جذب رأسك إلى الخلف تجد أن توتر هذه العضلات قد توقف هو الآخر.

وحين تشعر بتوتر عضلات الفك، تجد نفسك تعض على نواجذك، وتشد أسنانك بقوة.. أطلقها.. توقف عن ضغط الأسنان.. هذه هي الطريقة الوحيدة للاسترخاء.. ما ألعن هذا التوتر الذي يشوب عضلاتك.. إنك ستقضي ما تبقى من حياتك تبحث عنه.. ليس ثمة داعٍ لهذا البحث.. إن كل ما عليك الآن هو أن تلاحظ هذا التوتر، وأن تتعرف عليه حتى تستطيع أن تغفله، ولا بد أن تكون عملية الملاحظة والتعرف عن قصد، وإرادة، ووعي.

ولن يتأتى هذا إلا بالتدرب المتواصل، وكلما زاد التدرب، أصبحت أكثر حساسية وإدراكًا للتوتر، وبالتالي يأتيك الاسترخاء بلا شعور؛ فإذا وصلت إلى هذه الحالة بلغت القمة، وتحقق لك المثل الأعلى الذي تسعى إليه، وأصبح التوتر لا يأتيك إلا عن وعي كامل تتعمده وتدركه، ولا تتقلص عضلاتك إلا عندما تنوي ذلك؛ أي في الوقت الذي يتطلب التقلص لأداء عمل مقصود، ويصبح الاسترخاء في الوقت ذاته شيئًا آليًّا جرت به العادة، ولا تظن أن دراسة العضلات تقتضي منك أن تُكون فكرة يقظة صائبة لكل حركة عضلية.

ونحن حين نتعلم الاسترخاء تؤدي عضلاتنا أعمالًا مباشرة ومقصودة، ولكنها تؤديها بأقل حركات وبأدنى مجهود، بل بالحد الأدنى من الانتباه الواعي.

وقد أهدتني خبرتي الطويلة إلى أن التدريب اليومي المتواصل على استعمال الوصفة ضروري لاحتفاظنا بما وصلنا إليه من مهارة في عملنا، بل إن مواصلة العمل بالوصفة ينمي مهارتنا. واسأل أبطال الكتابة على الآلة الكاتبة، وسادة العازفين على البيانو.

وسنصل في يوم من الأيام إلى الدراية الكاملة بالاسترخاء، وحينئذ نكون قد تعلمنا الرقابة التامة على أعصابنا.. إذا وصلت إلى هذه المرحلة لن تبقى بك حاجة إلى التمرين اليومي.. ستسترخي تلقائيًّا.. كما تقوم كل صباح وتفتح باب منزلك، وتخرج لتسير في طريقك إلى مقر عملك.

وأنت حين تصل إلى هذه الدراية تكون قد امتلكت شيئًا ثمينًا، تعلمته

جيدًا، وأجدت تعلمه، وأصبح جزءًا من تصرفاتك وكيانك، ولم تبق بك حاجة إلى تذكره في كل وقت.. هل تتذكر أنك تتنفس؟ طبعًا لا.. وهكذا يمكنك أن تستغل وقتك في تعلم شيء آخر يفيدك.

وفي هذه المناسبة، أذكر أنني قابلت منذ عهد قريب، واحدًا من تلاميذي علمته الاسترخاء منذ ثماني سنوات، وسألته عن حالته فقال لي: إنه توقف عن التدرب على الوصفة منذ ست سنوات، بل إنه صرح لي بأنه نسي التفاصيل المحدودة المعينة للوصفة، ولكنه ارتاح من التوتر إلى الأبد، وقد أفاد بهذه الراحة في محاولاته المختلفة لاكتساب خبرة في علم ما، أو صناعة، أو هواية.

وهكذا ترى أن نسيان تفاصيل الدراسة، هو الطابع المميز للتعليم لإكماله، والدراية الشاملة. وتأكد أن لاعب الجولف الممتاز لا يعلم ماذا يفعل أثناء أدائه اللعبة في نظام وترتيب، ودقة ومهارة.. لقد نسي التفاصيل، ولكنه أجاد اللعب.

والآن.. حاول أن تشرح لأول من تقابله ماذا تفعل بالضبط عندما تمارس عملًا بسيطًا كالمشي مثلًا.. ستجد أن هذا الشرح التفصيلي من أصعب الأمور، إن لم يصل إلى حد الاستحالة، هل تعلم لماذا؟

لأنك نسيت منذ عهد بعيد كيف يتحكم عقلك في حركات رجليك أثناء السير.. لقد نسي عقلك ولكن رجليك لم تنسيا.. إنك تسير وستسير بدون وعي بهما ولا بتصرفاتهما. ومثال آخر: حاول أن تصف بالضبط ماذا تفعل بحلقك ولسانك وشفتيك عندما تتكلم.. إنك في حالتك الآن تذكرني

بجدي؛ ذلك الرجل المسن ذى اللحية الطويلة، حينما سأله ابن أخي وكان فتى شقيًّا: (هل تنام يا جدي وذقنك فوق اللحاف أم تحته؟). لقد وقف الرجل يومها فاغر الفم، ويده تعبث بلحيته لا يحير جوابًا.. وحكى لنا في صباح اليوم التالي كيف أنه نام سبعين عامًا نومًا صحيحًا كاملًا مستغرقًا، ولكنه في تلك الليلة جافاه الرقاد، ولم يغمض له جفن، وبات مشغولًا طوال ليلته بلحيته واللحاف، وكيف ينام بالضبط.

الفصل الرابع

تهدئة عملية التنفس

إنك تعلم أن هناك صلة بين النشاط النفسي، والعقلي، والحركي. ألست تشعر بتوتر في أحاسيسك عندما يجثم شيء ثقيل على صدرك؟ بلي، وإنك لتعلم أيضًا مدى الراحة التي تستشعرها حين ينزاح ذلك الشيء عنك. وعندما تزول الشدة.. تشعر بالاسترخاء.. ويمكنك حينئذ أن تتنفس، وبسهولة، ولعلك تقول حينئذ: (الآن أستطيع أن أتنفس).

فإذا بدأنا من هنا.. أي بدأنا نتعلم كيف نتنفس بسهولة، سنصل حتمًا إلى عدم الإحساس بالتوتر، وبالتالي، إذا تعمدنا أن نتنفس بسهولة عندما نشعر بتوتر، نجد أن التوتر يزول عنا.

وإنك لتجد أن الأشخاص العصبيين يفرطون في التنفس، وإذا تنفسوا أدوا العملية بسرعة وعمق، وهم في هذه الحالة ينهلون قدرًا كبيرًا من الأكسجين يُزيد الاحتراق في الجسم بلا مبرر، فلا يربي عليه طعام، ومهما يأكل هؤلاء العصبيون يحترق الغذاء، ولا يفيد منه الجسم، وهكذا تزيد المبالغة في التنفس من أعباء الجسم، وبالتالي تزيد من الشعور بالعصبية.

أما إذا كنت ممن يستخدمون عضلاتهم في أعمال تحتاج إلى نشاط أكبر، وجهد أكثر، فلزيادة التنفس فائدة كبيرة. فإن كثيرًا من رافعي الأثقال يتعمدون التنفس بعمق قبل الإقدام على رفع الثقل، وهم ينهلون الشهيق بسرعة وعمق.

وإذا أردت أن تحطم الرقم القياسي في سباحة المائة متر بضربة أو ضربتين، أو إذا حاولت تفريغ حمولة عربة مشحونة بالصناديق الثقيلة، ستجد أن التنفس بعمق وسرعة يساعدك كثيرًا على أداء هذا المجهود، وإنك لتجد نفسك تشهق تلقائيًا دون أن تفكر في هذا بالمرة، لأن ما يحدث منك هو طريقة طبيعية لتهيئة الجسم للعمل السريع.

والتنفس السريع العميق، ينبه عضلات الجسم؛ فيساعدها على أداء مجهودات أكبر تستخدم فيها عضلاتك دون عقلك، وهناك حالات كثيرة تجد نفسك فيها منساقًا إلى التنفس السريع العميق؛ كأن تلاقي حيوانًا ضخمًا ثائرًا، أو فتاة تسير وحيدة في طريق ليس فيه سواك. ولعلك كنت تعتقد أنه في إمكانك التحكم في تنفسك في مثل هذه الحالات، ولكنك تدرك الآن ماذا فعلت في تلك الحالات، ولماذا فعلته.

وأنت حين ترفع ثقلًا، أو تجري في سباق، تحتاج إلى مجهود عضلي جسماني، ولكن عندما تفكر، أو ترى، أو تسمع، أو تتذكر، لا تحتاج إلى مثل هذا المجهود. وهنا تتبدى لنا حقيقة مهمة، فحين نبذل مجهودًا في موقف لا يحتاج إلى هذا البذل، لا نستطيع تصريف هذا المجهود، فيكبت لا شعوريًا، ولكنه يزيد من درجة عصبيتنا وتوترنا، فأي مجهود بلا وعي يتحول إلى توتر وعصبية.

إن بعض المحاضرين والخطباء، وهم على وشك إلقاء خطاب، يتنفسون بسرعة؛ هل تراهم سيستخدمون عضلاتهم في صراع حيوان ضخم، أو ملاقاة فتاة وحيدة في طريق مثير؟ الواقع أن إلقاء الخطاب لا يحتاج إلى كل هذا

النشاط المبذول وتوتر العضلات بلا مبرر. واضحك معي من هذا الخطيب المتوتر، الذي اختزن في صدره قدرًا من التوتر لا يجد وسيلة لتصريفه، فيضيق صدره، وتتلوى أمعاؤه، ويتزايد شعوره بحاجته إلى تصريف هذا النشاط المتزايد، فيبدأ يتململ، ثم يتحرك إلى الأمام ، وإلى الخلف، ويرفع رجلًا، ويخفض الأخرى، ويخبط على المائدة، ويسكب كوب الماء أمامه، وهو في هذا كله ضحية لبدنه الذي يحاول أن يساعده على التخلص من ذلك التوتر اللعين المتزايد بالطريقة الوحيدة؛ وهي استخدام العضلات، ولكن الخطيب لا يحتاج مطلقًا إلى تقليص عضلاته، بدل إلقائه الخطاب.

وهكذا ترى أنه لم يكن هناك ما يدعو لتوترك، أو لأن تضيق بنفسك حين تذهب إلى ركن الهواة لإلقاء أغنية تحفظها، فقد أمكنك فيما سبق أداء اللحن بأحسن ما يمكن أن يؤدى، ولكنك حين ذهبت إلى الإذاعة حاولت أن تلقي الأغنية بعضلاتك، وكان ذلك سبب إخفاقك.

وعندما تحب أن تتذكر موضوعًا ما، فإذا كان هذا الموضوع في رأسك، فتأكد أنك ستذكره إذا استرخيت تمامًا.. وتركته يأتي وحده، وإذا لم يكن للموضوع في رأسك مكان، فالجهد الذي تبذله لا لزوم له مطلقًا. وقد لا تعلم أن المصابين بالأمراض العصبية، يقضون حياتهم اليومية –بينهم وبين أنفسهم – في حالة من الغليان، يختلط فيها الرعب بالفزع، وهم في مبالغتهم هذه يقتلون أنفسهم.. هل تعرف كيف؟ إنهم يفقدون أنفسهم الجهد اللازم للوظائف الروتينية التي لا بد أن يقوم بها الجسم في سبيل المحافظة على حياته.. إذا تعمدت التنفس البطيء أمكنك التغلب على التوتر، وبالتالي على العصبية، وقد عرفت الآن نتيجة هذه العصبية.

وتستطيع أن تتعلم كيف تتنفس ببساطة وسهولة، باتباعك الطريقة التي تتعلم بها أية عادة.. ويمكنك الوصول إلى هذا الهدف إذا تعمدت أن تتنفس دائمًا بهدوء، وصبر، واسترخاء. وإذا حدث ووجدت نفسك فجأة تتنفس باضطراب وعصبية، فانهض إذا كنت، جالسًا وتكلم، ثم اجلس وابدأ في تنفس هادئ؛ إن العقل الباطن في هذه الحالة يلتقط ما حدث ويختزنه، وهكذا تبدأ العادة تتكون.

ونصيحتي إليك ألا تحاول أن (تتحكم) في عملية التنفس حتى تتنفس بسهولة، ولكن اترك نفسك منطلقًا دون تحكم، تجد أنك مع الوقت ستتعلم وتتعود التنفس السهل. ولعلك تقتني حيوانًا أليفًا.. كلبًا مثلًا.. إنه حين يراك داخلًا يقفز إلى كتفيك.. وهذه الحركة تضايقك؛ لذا تراك تنهره، وتهزه بتصميم.. ومع الوقت تجد أنه لا يعود إلى القفز.. إن بدنك حيوان أليف يمكن تدريبه بالطريقة ذاتها.

إن وصولك إلى هذه الحالة ينفعك إذا عرفت كيف تقدر المواقف تقديرًا صحيحًا.

فلا تنفك عن تذكير نفسك بأن بذل الجهد عملية ليست مقصورة على العضلات فقط، فالمجهود مطلب يمليه العقل على العضلات. فإذا غم عليك موقف ظننته يتطلب جهدًا، تجد أن عقلك الباطن يوجهك إلى التنفس بسرعة، وهكذا تشحن عضلاتك بما لا طاقة لها به من الطاقة العضلية. وتستطيع أن تقرر، بالوسيلة التي تترجم بها موقفًا ما، إذا كان عقلك الباطن سيستدعي إمدادات التقوية، أو أنه لن يستدعيها. فإذا اقتنعت تمامًا بأن

المجهود مطلوب فقط للأعمال العضلية وحدها، وأن موقفًا معينًا لا يتطلب عملًا عضليًا نشيطًا، وأنه ليس هناك ما يمكنك أن تؤديه بعضلاتك؛ ستجد أن عقلك الباطن لن يستدعي إمدادات التقوية، وبالتالي لن يدفعك إلى أن تتنفس بسرعة.

وللتنفس الطويل العميق فائدة كبيرة، قبل تمرين العضلات، وأثناء تدريبها، وعقبه. ولكن هذا التنفس الطويل العميق في بعض الأحيان يشبه إشعال نار ضخمة تحت مرجل يغلي، دون أن تكون به فتحة ليتسرب منها البخار المضغوط.

والتنفس العميق من ضرورات الصحة، فإذا كانت الدورة التنفسية هادئة، لا سرعة فيها ولا اضطراب، وتنفست بعمق خلال نشاطك استطعت الوصول إلى الاسترخاء. ولا تنس أن التنفس العميق إذا كان كاملًا هادئًا، فإن أثره يختلف تمامًا عن التنفس العميق إذا صحبه العنف؛ فالأول يساعد بما يجلبه من استرخاء في تنظيم الدورة الدموية، كما يساعد العضلات والقوى الجسمية والعقلية على الاسترخاء، وتستطيع التثبت من هذا بطريقة بسيطة:

تشعر عيناك أحيانًا بالتعب حتى لا تتضح أمامها السطور التي تقرأها، أغلق عينيك.. خذ نفسًا عميقًا.. ببطء.. دعه يخرج هادئًا.. افتح عينيك.. آه.. هأنتذا ترى كيف اتضحت الكتابة أمام ناظريك.. لقد زال ما كان بها من غموض. إذا لم يحدث هذا فنصيحتي لك أن تعرض نفسك على أخصائي في العيون.. إنك يا عزيزي في حاجة إلى نظارة طبية.

ويحدث أحيانًا أن تجد نفسك تتنفس في سرعة وفي عصبية، وتجد أنك

فشلت في تهدئة هذا التنفس دون أن تجهد نفسك، وهنا يلزمك أن توقف أية محاولة للتهدئة.. بل عليك ألا تقوم بأي مجهود، وعليك أن تتنبه بحيث تختلط إراداتك الكامنة بإرادتك الواعية، وإن كان يحسن أن تترك عقلك الباطن يسيرك بعض الوقت، ولا تنس وأنت تمر بهذه التجربة، أن بذل أي مجهود يزيد من حدة الانفعال والتوتر؛ لأنك إذا قمت بأي مجهود لتهدئة سرعة التنفس ستزيد من الوقود المشتعل بنيران الانفعال، وستجد نفسك راغبًا في مواصلة التنفس أسرع وأسرع.

دعني أسألك: إذا حاولت إيقاف حصان جامح، فأمسكت بعنانه في لحظة وشددته إليك في عنف، هل يقف في ذات اللحظة؟.. أبدًا.. إن عليك أن تجري مع الحصان وأنت ممسك بلجامه، وشيئًا فشيئًا تشد اللجام، فتجد أنه أخذ يهدئ من سرعته. إن إدراكك يستطيع أن يسير في نفس الطريق، وأن يستخدم ذات التكتيك، وهكذا تنجح في تهدئة أعصابك وتوجيه عقلك الباطن الشارد.. والوسيلة إلى ذلك أن تتنفس بسرعة وعصبية.. فليكن.. واصل التنفس بسرعة وعصبية، ولكن عن وعي وإدراك.

أجذب ٥٠ شهيقًا أو مائة بسرعة وعصبية عن قصد وتعمد.. إنك تتحكم الآن في عملية التنفس.. إن عملية التنفس الآن رهن إرادتك وطوع أمرك.. إن شعورك بالعصبية والاضطراب تضاءل.. أليس كذلك؟

وأنت حين تتدرب على الرقابة الفعلية على عضلاتك، لن تشعر بتوتر أو قلق... وإيمانك بهذه الحقيقة البسيطة، عن تجربة، يجعلك تبدأ بتهدئة نفسك بالتمشي مع تنفسك المضطرب السريع، ولكن عن وعي وقصد.

وبعد أن تمر فترة من الوقت تجد أن الضغط الداخلي الذي كان يجعلك تتنفس بسرعة قد تضاءل إلى أقصى حد، بل لعله اختفى تمامًا. وستشعر حينئذ أن هذا مجهود عادي، ووسيلة للاحتفاظ بالتنفس السريع، ثم راحة لوقف هذا التنفس السريع، ثم تحول إلى التنفس البطئ الهادئ الخالي من العنف.. إنك الآن في حالة طبيعية.

وما دمت قد امتلكت ناصية الموقف، تتنفس بإرادتك، وتوقف التنفس بإرداتك، فلك أن تترك عقلك الباطن يمسك بزمام الموقف ليتصرف في هدوء.

إذا كنت قوي الملاحظة، ومن ركاب السيارات العامة، فستجد أن السيارة تمتلئ أحيانًا بالدخان، فيتأفف الركاب، ولكن بعد محطة أو محطتين تلاحظ أن معظمهم بدأ يتثاءب، وبعضهم أغفى، والبعض استرخى حتى وقعت صحيفته من يده. إن السبب في هذه الحالة، أن كمية الأكسجين اللازمة للركاب في هذه السيارة المزدحمة قد تضاءلت إلى حد كبير، بينما زادت نسبة ثاني أكسيد الكربون.

ومعنى هذا طبعًا أن الإقلال من تنفس الأكسجين يوصل حتمًا إلى الاسترخاء، ولكن هل معنى ذلك أنني أنصح بالسكنى مثلًا في أحياء سيئة التهوية؟ أبدًا.. إننا لا نستطيع الحياة دون الأكسجين، وهو الغاز الذي نحتاج إليه حين نصاب بضيق التنفس، أو الاختناق، أو حالة نرفزة لا نملك لها دفعًا. ولكن نقص الأكسجين وزيادة ثاني أكسيد الكربون في الهواء الذي نتنفسه، إذا كان عن عمد أو علاجًا لحالة طارئة فهو لا يؤذينا، وقد ثبت

علميًّا أن تنفس ثاني أكسيد الكربون يضعف من قابلية خلايا المخ للتنبه، وبعبارة أخرى يخدر.. وقد استعملت هذه الطريقة في علاج بعض الأمراض العصبية، واستطاع المرضى عن طريقها التغلب على بعض حالات القلق، والكآبة، واللعثمة؛ وهي من الأمراض النفسية التي تبدو مظاهرها على الجسم. ويعالج الأطباء مرضاهم حين يتنفسون بسرعة واضطراب، يجعلونهم يتنفسون مثلًا خلال أنابيب خاصة، أو وضع الأنف والفم في فتحة كيس خاص للتنفس، أو جعل المريض يتنفس مزيجًا من الأكسجين وثاني أكسيد الكربون يخلطان بنسبة معينة يقدرها الطبيب. ونحن نستطيع أن نصل إلى النتجة ذاتها إذا تعودنا التنفس الهادئ البطيء. والواقع أن الأكسجين يبقي النيران التي يحتاج إليها الجسم دائمة الاشتعال، ولكن إذا تركنا هذه النيران لتتوهج، زاد الضغط على المرجل؛ وحتى لا ينفجر هذا المرجل لا بد لنا من فتحه لينخفض الضغط إلى أقل حد، فإذا حان وقت الاسترخاء احتجنا إلى اختزان تلك النيران، ومواصلة خفض شعلتها إلى أقل حد ممكن.. إن هذا هو ما نقوم به في الخطوة الثانية من الوصفة.

ولما كان التنفس عملية جسمانية بحتة، تتم تحت رقابة الأعصاب الإرادية والأعصاب غير الإرادية، ولما كانت هذه العملية مقيدة بجميع العمليات العضوية الأخرى التي تجري بلا إرادة، فإننا نجد أن التنفس يمدنا (بزر) ثمين نستطيع أن نتحكم بواسطته في خفض حدة التوتر ودرجته في سائر أجزاء الجسم. ولا تتصور مطلقًا أن أمعاءك مثلًا، إذا ثارت عليك، وراحت تتمدد وتتقلص، ستواصل حالتها العصبية هذه إذا كان تنفسك هادئًا، بطيئًا، وفي حالة استرخاء.

(١) طريقتا التنفس

ربما يساعدك على أن تتنفس بالطريقة الصحيحة أن تعلم أن هناك طريقين مختلفين للتنفس. فالعصبيون يتنفسون بملء القفص الصدري بالهواء بعد أن يوسعوه ويشدوا عضلاته، وأنت تتنفس بهذه الطريقة بعد أن تتقطع أنفاسك في سباق من سباقات الجري. وإذا نظرت إلى رجل بذل مجهودًا عنيفًا تراه يرفع صدره ويخفضه بعنف، ويستنشق جرعات ضخمة من الهواء. فهذه حالة من حالات الضرورة، إن عضلاته في حاجة ملحة إلى الأكسجين وهذه هي أسرع طريقة للحصول عليه، وهي ذات الطريقة التي نستعملها حين نقدم على عمل سيتطلب مجهودًا عضليًّا، أو عندما تتهيج فيقوم عقلك الباطن بتيسير حصولك بسرعة على القدر الكبير من الأكسجين الذي أنت في حاجة إليه.

لقد أصبح من عادات العصبيين الذين يتنفسون كثيرًا، بل أكثر من اللازم، النرفزة وضيق الخلق، وتراهم في قلق دائم؛ ذلك أنهم اعتنقوا مبدأ خاطئًا يؤكد لهم ضرورة مثل هذا النوع من أنواع التنفس، حتى حين يؤدون أتفه الأعمال وأبسطها مما لا يحتاج إلى مجهود كبير، إنهم يصرون على التنفس هكذا اعتقادًا منهم أن هذه الطريقة ضرورية.

إن التنفس العادى البطيء – الذي يُؤدى في غير حالات الضرورة – يتم في المنطقة التي تعلو الحجاب الحاجز، وتتركز الحركة التنفسية في منطقة أسفل القفص الصدري وأعالي البطن. والواقع أن عضلات الحجاب الحاجز تستخدم في جميع أنواع التنفس، ولكن جرت العادة على وصف التنفس

البطيء بأنه من (الحجاب الحاجز)، أو يقال إن فلانًا يتنفس من بطنه. وإنك إذا اعتدت أن تتنفس من بطنك؛ أي باستعمال عضلات الحجاب الحاجز ببطء وهدوء، إذا اعتدت هذا فسوف يستحيل أن تتوتر أو تصاب بالنرفزة. فطالما كانت هذه العضلات في حركة منتظمة سهلة، نجد أن كل منطقة البطن تستفيد من ذلك كما لو كانت تعالج بتدليك رقيق مستمر. والحقيقة أنك إذا تنفست من جوفك فلا يمكن أن تتوتر عضلات بطنك أو تبقى متقلصة.

ويلازم تقلص عضلات البطن، التنفس من الصدر، وهو التنفس الذي يعد عملية تقتضيها الضرورة، حين يجند الجسم كله للدفاع عن ذاته سواء بالهجوم أو بمجرد الدفاع. فترى عضلات تشتد تلقائيًّا بالغريزة، كإجراء دفاعي، كما لو كانت تتوقى ضربات موجهة إليها. وفي هذه الحالة يتضاءل نشاط المعدة المعتاد، حتى تتوفر مقادير من الدم ومن الطاقة لتغذية العضلات، ولعل هذا يفسر لنا كيف أن العصبيين، الذين يتنفسون من صدورهم، يصابون دائمًا بعسر الهضم. والمعروف أن الغدتين (الأدرينالين) تفرزان في حالات الطوارئ مقادير كبيرة من (الأدرينالين) الذي يختلط بالدم فيستبقى العضلات في حالة تنبه إلى أطول مدة ممكنة. والحقيقة أن ميكانيكية الجسم كله تنقلب رأسًا على عقب عند الخطر مثلها في ذلك مثل العمليات العقلية. ويفسر هذا السبب الذي يجعل من يتنفسون من صدورهم يديمون الشكوى من التعب والإرهاق، وكيف أن الاسترخاء بالنسبة لهم حلم، ومدى المتاعب التي يلاقونها إذا رغبوا في النوم. ويستنتج من هذا كله أن الذي يعتاد أن يتخذ موقف الدفاع والانتظار والترقب الدائم للأخطار التي يتخيلها، بينما لا وجود لها إلا في رأسه، إن هذا الشخص يدور في حلقة من التوتر المتصل. والدورة التنفسية عامل مهم في هذه الحلقة من التوترات، بل هي

فقرة هامة من الفقرات التي تتألف منها الحلقة، فإذا انتزعنا هذه الفقرة، تحتم انقطاع الحلقة وانكسارها، وهذا هو السبب الذي جعلني أضع تخفيض الدورة التنفسية في المحل الثاني من وصفتي للوصول إلى الاسترخاء السلبي.

ولا يساعدك التنفس الهادئ البطيء في وصولك إلى الاسترخاء والنوم الهادئ فحسب، بل إنه يعاونك كذلك على الإحساس بالهدوء والاسترخاء طوال يومك.

ومن المستحسن أن تتذكر:

أولاً: لا تنتظر حتى تتحسن الأحوال وتتيسر لك الظروف لممارسة الاسترخاء، ثم تبدأ في التنفس السهل البطيء. ابدأ أولًا بتعلم كيف تتنفس بسهولة ويسر، وستجد نفسك حتمًا تسير قدمًا في طريق الاسترخاء.

ثانيًا: تعلم أن تتعود التنفس الهادئ البطيء. والمعروف أن الدورة التنفسية الطبيعية تختلف باختلاف الأشخاص، ولكنها في الأغلب تحتاج ما بين ١٨ و ٢٠ شهقة في الدقيقة حين تؤدي عملك العادي، ودون أن تبذل جهدًا، أو نشاطًا خارقًا، كما أنها تتراوح بين ١٠ و ١٤ شهقة حين تسترخي تمامًا.

ثالثًا: تعلم كيف تُقدر المواقف التقدير الصحيح، حتى تستطيع أن تتحقق أي هذه المواقف يتطلب مجهودًا عضليًّا، وأيها لا يحتاج إلى أي مجهود. فإذا لم يكن هناك داعٍ لاستخدام عضلاتك، فتجنب النزوع إلى أية محاولة لاستخدامها. وسيعاونك هذا التصرف على المحافظة على هدوء تنفسك.

رابعًا: تدرب على التنفس من جوفك؛ أي من الحجاب الحاجز، حتى يصبح ذلك عادة من عاداتك الأصيلة.

الفصل الخامس

الصور العقلية



إن سلسلة التوتر تحوي حلقات غير حلقة الدورة التنفسية التي تحدثنا عنها في الفصل السابق؛ فهناك حلقة التصور العقلي أيضًا. ويكفي أن ننتزع إحدى حلقات السلسلة لكسر التوتر، ولكني أنصح تلاميذي دائمًا بأن يشمل الهجوم الحلقتين في وقت واحد، لنصل إلى مبتغانا بأسرع وقت ممكن.

وعليك حين تبدأ التدرب على الاسترخاء، أن تكون على استعداد لهجر الرغبات التي تدعوك لأداء بعض الأعمال. وأنت حين تحاول الاسترخاء وأنت في عجلة من أمرك، أو حين ينتابك إحساس بأنه ينبغي عليك أن تنشط وتعمل، تتكون لديك صورتان متناقضتان تحاول عضلاتك الاستجابة لكل منهما؛ ولهذا أنصح تلاميذي حين يبدءون دراسة الاسترخاء أن يقرروا مقدمًا أنهم يعتزمون تخصيص وقت محدد يوميًّا لذلك، ويستحسن أن يكون الوقت ذاته كل يوم لممارسة الاسترخاء وحده، ودون أداء أي عمل آخر على الإطلاق في هذه الفترة.. إن هذا كما لو كنت تضرب لنفسك موعدًا. ووطد فكرك مقدمًا على أنه مهما تبلغ درجة التقدم والنجاح التي تصل إليها، فإنك ستواصل تخصيص هذا الوقت المحدد لممارسة الاسترخاء وحده. واتفق مع نفسك مقدمًا أنك وظفت هذا الوقت لاستثماره في صفقة الاسترخاء.. إنه وقت لن يضيع هباءً، ولكنه في الواقع، وكما سيتضح لك فيما بعد، أحسن استغلال ممكن لوقتك هذا.

وهكذا يمكنك أن تواصل دراساتك في الاسترخاء، وتقضي فترة التدرب عليه دون أن يطغى عليك الإحساس بأنه كان ينبغي لك أن تفعل شيئًا آخر في هذه الفترة. وقد عرفت رجلًا كان لا يستطيع الوصول إلى حالة الاسترخاء إلا عندما تمتد إليه يد الحلاق بالمقص والموسى، لتقص له شعره وتحلق له ذقنه، وكان يستحيل عليه الاسترخاء في داره وهو جالس على مقعد مريح أو مستلق في فراشه. واستبدت به الحالة حتى اشترى مقعدًا من مقاعد الحلاقين، ولكن ذلك لم يجدِ في الوصول إلى حالة الاسترخاء التي تتملكه حين يذهب إلى صديقه الحلاق ويستسلم له. وقص عليّ قصته.. وفكرت أنه ليس دكان الحلاق هو الذي يجلب الاسترخاء.. إنه سلوكك يا صاحبي في ذلك الدكان هو الذي يأتي إليك بالاسترخاء.

لقد كان هذا الشاب نموذجًا لأولئك الذين يمتلئون بالحيوية، الذين يحسون أبدًا بأنه ينبغي عليهم أن يواصلوا النشاط والعمل. وكان وعيه يتمثل له حين يحاول الاسترخاء في داره، أو في مقر عمله. وكان يشعر دون وعي أنه يضيع وقتًا طيبًا يمكنه أن يحسن استعماله، وكان يتخيل دائمًا أن هناك شيئًا آخر أصلح يستطيع أن يؤديه، ولكنه حين يذهب إلى دكان الحلاق يزايله هذا الشعور بتاتًا، فما باليد حيلة، إن هذا هو العمل الوحيد الذي يمكن أن يؤدى في هذا الوقت بالذات، ولا يستطيع الإنسان أن يملي الخطابات على سكرتيره، ويحضر التقارير، ويرد على المكالمات التليفونية وهو يحلق ذقنه أو يقص شعره.. إنه حين يدخل دكان الحلاق يتخلص من هذا العبء الذي يلازمه، فتخلق الحالة المثالية الذهنية التي تيسر الاسترخاء وتأتي به. وقد اقنعته بهذا فاستطاع أن يصل إلى حالة الاسترخاء ببساطة في

داره.. كان يقنع نفسه بأن فترة الاسترخاء مهمة ومفيدة كالفترة التي يقضيها في دكان الحلاق، إن لم تكن أهم وأكثر فائدة. وكان يقنع نفسه بأنه سيقضي نصف ساعة جالسًا على مقعده المريح أو مستلقٍ في فراشه، وأنه في هذه الفترة لن يشغل باله بأي شيء آخر على الإطلاق رغم نوازعه التي تحفزه للقيام بالعمل، ولما استطاع الوصول إلى هذه الحالة وتغلب على تحفزه الدائم، وصل إلى حالة الاسترخاء.

(١) الصور العقلية المؤذية

إن لتصوراتك العقلية أثرها العميق في جسمك، فإنك تجد أن بعض الناس يغمى عليهم لمجرد التفكير في الدم، وهناك كثيرون يرتعدون فرقًا، ويسري الخوف في أوصالهم عندما يستمعون إلى قصص المغامرات والمخاطرات. ويصاحب القلق والتوترات العاطفية دائمًا صور عقلية رديئة، بينما تجد أن الصور العقلية الجميلة لا تحتاج إلى جهد كبير لتكوينها، ولا تسبب قلقًا، ولا تقلصًا، ولا توترًا. وقد أجريت تجارب على مرضى في اللحظات التي تمر بمخليتهم الصور الرديئة، وحين يتخيلون صورًا طيبة؛ فتبين أن حواسهم تكون أكثر حدة ودقة وقت مرور الصور الطيبة، فيرون، ويسمعون، ويتذوقون، ويشمون، وهم في كل هذا يتمتعون بإدراك أكثر. وقد ذكر أحد كبار أطباء العيون منذ عهد قريب أن معظم متاعب العيون ترجع إلى التوتر العصبي، وبذل جهد لا لزوم له في سبيل الرؤية. وقال إننا نستطيع اكتشاف أدق خداعات البصر الناشئة عن الانكسارات الضوئية بمجرد النظر إليها إذا كان عقلنا وعيوننا في حالة استرخاء تام.

وقد لقي أحد الأطباء الأخصائيين فى وصف النظارات الطبية نجاحًا كبيرًا، وهو يمارس مهنته في مؤسسة لعلاج قصر النظر، وكان لا يصف النظارة لمرضاه بمجرد قياس نظرهم للمرة الأولي، بل كان يجبرهم على ممارسة علاج يهدف إلى تخفيف انفعالاتهم النفسية التي تؤدي إلى توتر أعصاب عيونهم مما يتسبب عنه قصر النظر.

وهكذا عليك أن تثق تمام الثقة في أن الوسيلة التي تساعدك على الرؤية السليمة، أو السمع الدقيق، أو التفكير المتزن، هذه الوسيلة ذاتها تساعدك على الوصول إلى الاسترخاء، وتأكد أن تنفيذ أي عمل من الأعمال بالطريقة المثلى يسير جنبًا إلى جنب مع حالة الاسترخاء.

ويقول العالم الكبير (ألدوس هكسلي) في كتابه (في الرؤية): إنه كان يتدرب يوميًّا على تخيل مناظر جميلة مفرحة، وقد عاونته هذه العملية على الوصول إلى حالة الاستقرار والهدوء العقلي؛ أي الاسترخاء، والأعجب أنها حسنت له درجة الإبصار.

ولست أعتقد أن الإنسان يستطيع أن يتجاهل الحقائق المرة، وهو لا ينبغي أن يفعل. والأشياء الجميلة في حياتنا واقعية تمامًا كالأشياء الكريهة، ونحن لا نهرب من الواقع – إذا سلمنا بواقعية الجمال وأنه من الحقائق الثابتة – إذا مارسنا تدريبًا على تخيل مناظر جميلة وأشياء محببة إلى نفوسنا. ولعلك صادفت في حياتك شخصًا ممن نسميهم (حمال الهموم)؛ إنه شخص يحمل الهموم دائمًا، ولا يحب أن يفرط في حمله، إنه مهموم مزمن، يبالغ دائمًا في تقدير الأحداث المؤلمة، وهو يعض بنواجذه على الجانب التشاؤمي من كيانه،

وسليقته أنه إنسان غير واقعي، مثله مثل نقيضه الذي لا يرى إلا التفاؤل وحده ويتغاضى عما عداه. ويبدو لي أن إضاعة ثماني ساعات يوميًا للاندماج في معالم الحياة الواقعية الخشنة فيه الكفاية، وعلينا أن نتخفف في ساعات راحتنا من هذا العناء، وفي الساعات التي نخصصها للترفيه عن أنفسنا، ولا سيما قبيل اعتكافنا في المساء، لا بد لنا في هذه الساعات أن ننغمر في كل ما يدخل إلى النفس البهجة، وما يضفي علينا السرور.

لا تخش من اتهامك بالهروب من الواقع، ولا تنس أن النوم ذاته هروب. لقد ابتدعته الطبيعة وجاءت به عن حكمة، لأننا في حاجة إليه. وإنك لتجد أن كثيرين يأتون معهم إلى دورهم بالمتاعب التي يلاقونها في أعمالهم، إنهم يختلسون من أنفسهم الساعات التي كان ينبغي لهم أن يقضوها في سرور، وانشراح، ولذة، وتراهم حين يلجأون أخيرًا إلى الفراش يستعرضون في أذهانهم، ويتصورون في عقولهم، ويستدعون إلى مخيلتهم مناظر متاعب أمس، واليوم، وغدًا.

قال لي أحد رجال الدين مرة: إنه كان مصابًا بالأرق، وعجز عن إيجاد دواء له، فعكف على نفسه يروضها.. قال لنفسه إنه من عبث الأطفال والتعلق بالأوهام أن يستعرض، حين يذهب إلى فراشه، مشاكل اليوم الذي انقضى، والمشاكل التي يحتمل أن يواجهها في غده، وكان يناقش ذاته في إحدى الليالي حين اكتشف أنه يستحيل عليه وهو مستلقٍ على فراشه، أن يفعل شيئًا يعاونه على حل أي من مشاكله. واتخذ قرارًا.. (لن أفعل شيئًا قبل أن أنام إلا أن أكرر صلاتي، لن يتجه فكري إلى متاعبي، وعلى هذا سأنام.. سأذهب إلى فراشي ولي هدف واحد هو أن أنام، وعلى هذا لن

أؤدي أية عملية أخرى، سوى النوم).. ونجح في التجربة، ولعله نائم الآن ملء جفنيه.

(٢) الاسترخاء يبعد القلق

إن علمنا بتفاصيل عملية (التصور العقلي) أو التخيل، يعاوننا في مكافحة التعب. ونحن نرى (حمال الهموم المزمن) يدأب على تخيل المناظر المؤذية، إنه يضع نصب عينيه دائمًا الأحداث التي لا يريدها أن تحدث. بينما نرى المفكر المبتكر يسلك الطريق ذاته، ولكنه لا يتخيل ما لا يريد، بل يتصور كل ما يمكنه عمله، وما يريد أن يؤديه، وما يرغب في تمامه. ولا شك أن القدرة على استبدال الخيالات النافعة الممتعة بترك بالخيالات العقيمة المزعجة، لا تُوجد وحسب مخرجًا لمتاعب العقل، بل هي تقلل من اندفاع العواطف، وزيادة المجهود بلا مبرر؛ وهي من سمات القلق والهم.

والمعروف في علم النفس، أنك كلما حاولت استعمال قوة إرادتك في مكافحة متاعبك، زادت هذه المتاعب وتضاعف القلق، لأن مجهودك الإضافى هذا يزيد من حدة الاندفاع العاطفي والانفعال. وعليك بدلًا من هذا كله ألا تبذل أي جهد لمحاربة القلق.. لا تحاول.. استرخ وواصل هدوءك واسترخاءك وبعدك عن المحاولات أسابيع متتالية. واجعل من بين تدريباتك اليومية أن تتخلص بسرعة من الفكرة، أو الموقف الذي يجعلك ترى القلق في طريقه إليك.. إذا أحسست أن همًّا قادمًا.. اطرد الفكرة أو انسحب من الموقف، ولا تنس أنك أنت الذي ترسم المناظر المؤذية بخلايا مخك أنت، لا أحد سواك. ولا تنتظر حتى تحس بالهم والقلق لتبدأ استجلاب المناظر

والصور الطبية، إن عليك تجهيز هذه الصور الطيبة وتحضيرها لوقت الحاجة، ستجدها جاهزة حين تحتاجها في الطوارئ. ادخر في ذاكرتك مثلًا حادثًا لطيفًا مر بك في طفولتك؛ كيوم أن كسبت جائزة، أو ظفرت في سباق، أو أي شيء تتداعى له معانٍ مفرحة، وتتسلسل معه الصور الممتعة. فإذا مارست هذه الطريقة عدة أسابيع فإنك تكون قد قضيت إلى الأبد على عادة حمل الهم والقلق.

وأكرر مرة أخرى، لا تقاوم الصور العقلية المثيرة والمناظر الذهنية المؤذية بقوة الإرادة؛ لا تهتم بها مطلقًا، اتركها وشأنها، ووجه اهتمامك إلى ذكريات ممتعة. وقد ثبت أن هذه الطريقة ذاتها تعد علاجًا للقلق العصبي، وعليك إذا وجدت نفسك في موقف يؤدي بك إلى القلق أن تتخيل صورًا طيبة، وعلى مر الزمن ستجد أن هذا الموقف ذاته الذي كان كزناد البندقية على أعصابك، هذا الموقف سينقلب إلى مبعث للهدوء والتفكير المتزن غير المشتت، التفكير المركز الخالق.

(٣) استرخاء العين والعقل

ثبت أن أي شيء يبعث الهدوء والاسترخاء إلى العين، يبعث الهدوء الاسترخاء في ثنايا العقل أيضًا، ويساعد على السيطرة على التخيل والصور العقلية. ومن بين الحركات المفيدة التي تستعمل لتهدئة العين والوصول بها إلى حالة الاسترخاء، حركة التأرجح. وحركة التأرجح هذه تعلم عينك كيف تعمل في هدوء واسترخاء، فضلًا عن أنها تعلم جسمك كله أن يعمل في هدوء واسترخاء كذلك.

والآن قف في منتصف غرفتك وافتح قدميك بحيث تكون المسافة بينهما حوالي نصف متر أو أقل بقليل، وأرسل يديك في استرخاء إلى جانبيك، ثبت رأسك ورقبتك وكتفيك، وابدأ الحركة.. عند منطقة الوسط، وببطء، لف جذعك كله إلى اليسار.. لا تحرك رأسك وحدها، ولا كتفيك، وإنما وسطك وحده، حتى تجد نفسك ناظرًا إلى الحائط الذي إلى يسارك، وعندما تبدأ الدوران إلى اليسار ارفع كعب رجلك اليمنى عن الأرض، واثن ركبتك اليمنى ثنية خفيفة، وعليك أن تترك يديك ثابتين كما لو كانتا معلقتين في كتفيك بحبل رقيق.. وعندما تصل لأقصى لفة إلى اليسار، عد ببطء إلى الوضع الأمامى، ثم واصل مباشرة دورة إلى اليمنى حتى تواجه الحائط الأيمن من الغرفة، على أن ترفع كعبك الأيسر عن الأرض، وأن تثني ركبتك اليسرى ثنية خفيفة. ولا ينبغي لك أداء هذا التمرين بنشاط، وإنما بهدوء واتزان، بل في تكاسل واسترخاء. وخلال دوراتك يمينًا ويسارًا اترك يديك تتأرجحا دون سيطرة منك عليهما، اتركهما بلا رقابة أو توجيه، ولا تركز بصرك على شيء مما في الغرفة حين يمر به بصرك، ولا تحاول أن ترى الأشياء المحيطة بك كل منها على حدة، دعها تمر بك في اختلاط. وستجد أنك، بعد عدة دورات، تحس بالمرئيات التي في الغرفة وكأنها تتحرك في عكس اتجاه تأرجحك، فإذا وصلت إلى هذه المرحلة كان معنى ذلك أن عينيك ألقت بالتحديق جانبًا، وأنهما تتركان المرئيات تتدفق في هدوء. وهنا أحب أن أحدد لك أقل عدد من الأرجحات الكاملة يلزمك للوصول إلى هذه المرحلة.. عليك أن تتأرجح من ٦٠ إلى مائة في التدريب الواحد، وبسرعة لا تتعدى ١٦ أرجحة في الدقيقة الواحدة.

وهذا التدريب يضطر العين إلى الإقلاع عن المحاولات المتوترة للإبصار، وهو يعودها أن تتحرك في استرخاء متزن.. ولا تقتصر فائدة هذا التدريب على العين وحدها، ولكن فائدته تنصرف كذلك إلى الكتفين، والذراعين، والعمود الفقرى.. بل إلى الجسم كله. والواقع أن مائة أرجحة في اليوم كفيلة بمعاونتك على التعود على الاسترخاء المتزن –والاتزان هنا مستعار من الشعر والموسيقي المتزني الإيقاع – وإذا قمت بهذا التدريب قبل اعتكافك في فراشك مباشرة فكن على ثقة أنك ستنام ملء جفنيك، فقد استرخت عيناك، ومن السهل الانتقال من حالة الاسترخاء المتزن إلى حالة الاسترخاء الكامل؛ أي النوم. بينما من أصعب الأمور الانتقال من حالة التوتر العصبي إلى حالة الاسترخاء الكامل.. هل تستطيع أن تنام بعد اجتيازك حالة عصبية؟

(٤) صورة لتهدئة عقلك

وهناك وسيلة أخرى غير الأرجحة للوصول إلى حالة الاسترخاء، عن طريق تسيير العين والعقل في الدرب المؤدي إلى الاسترخاء. وتستطيع ممارسة هذه الوسيلة وأنت جالس أو مستلقٍ، على أن تغمض عينيك وتتصور، أو تتذكر اللون الأسود. ذكر أحد الأطباء أنه استطاع أن يصل بمرضاه إلى حالة الاسترخاء بأن جعلهم يتصورون، أو يتذكرون، أو يتخيلون نقطة سوداء، ولم يكن هناك جهد يبذل أو توتر يثار. وفي الإمكان إصلاح أية أخطاء منكسرة (الاستعارة من انكسار الضوء) في الحال طالما بقيت العين والعقل في حالة هدوء واسترخاء.

والسبب في أن النقطة السوداء تؤدي إلى استرخاء العين والعقل،

وتهدئتهما. إنك لا تستطيع أن تتخيل شيئًا أو تتذكره بوضوح إذا كانت عينك متوترة، أو عقلك في حالة اضطراب. فالتصور والتخيل يتمان في أجل مراحلهما حين يكون العقل والعين هادئين مسترخيين. والنقطة السوداء ليست هي التي تهدئك، ولكنك حين تتصورها أو تتذكرها تصل إلى حالة الهدوء والاسترخاء. وإذا نجحت في تصورها فاعلم أن عينيك وعقلك قد وصلتا فعلًا إلى حالة الاسترخاء. وقد جرت العادة على أن يقال للمريض العادي: (هدئ عقلك.. استرخ.) وهو في الحقيقة لا يدري ماذا يفعل. ولكن إذا قلنا له: (تذكر أن أمامك نقطة سوداء صغيرة) فنحن نحدد له ما يفعل، وهو أمر بسيط، وحين يؤديه تهيئ له الجو المناسب، بل الضروري للاسترخاء.

وأنا لا أطلب إليك أن (تحاول) أن ترى نقطة سوداء. لا تحاول أن تتصور نقطة مادية على ورقة بيضاء مثلًا، كل ما أطلبه منك هو أن (تتذكر) أنك رأيت واحدة، وتأكد أنك ستتصورها بالطريقة الصحيحة.

وتذكر أي شيء أسود يؤدي إلى استرخاء العين، واسترخاء ذلك الجزء من المخ الذي يؤدي عملية الرؤية، وبعض الناس يتذكرون شيئًا أسود كالتليفون مثلًا، وبعضهم يتذكر الحذاء، أو قطعة من الفحم، ويكون هذا بالنسبة لهم أسهل من تذكرهم نقطة سوداء. ولعل بعضهم يتذكر الفاصلة (،)، أو علامة القول (:) بوضوح أكثر من تذكرهم نقطة (.)؛ ولهذا أقول لك تذكر أي شيء أسود يسهل عليك أن تذكره.

وفي بعض الأحيان تجد أن تذكر نقطة سوداء أو حرف أسود أسهل عليك من أن تربط بينه وبين رؤيتك له في صحيفة، أو كتاب، أو بطاقة

زيارة، أو أي مطبوع آخر.. ويمكنك أن ترسم نقطة سوداء في منتصف بطاقة بيضاء.. ألق نظرة عابرة يوميًّا على البطاقة المنقوطة، وليكن هذا في الصباح قبل خروج إلى عملك، ثم استدع إلى ذاكرتك ما فعلته حين أخرجت البطاقة من جيبك وقلبتها على وجهها الأبيض، ورسمت في منتصفها النقطة السوداء.

إنك حين تشعر بالصداع، تستدعي من يناولك قرصًا من الأسبرين، وعليك منذ الآن، حين تجد نفسك في مأزق، أو تحس بأنك في حالة عصبية، أو أنك في حالة اختناق تضغط أعصابك وتضيق بها الأنفاس، حين تجد نفسك تجتاز مثل هذه الحالة عليك باستدعاء الترياق السريع.. النقطة السوداء.. تذكرها. وقد أوصى أحد الأطباء مريضًا من مرضاه بأن يحمل معه أينما يسير – في ذهنه – صورة يتخيلها لنقطة سوداء. وهكذا تستطيع أن تحافظ على قواك العقلية في حالة هدوء، ولكن في حالة وعي وانتباه، وعلى استعداد دائم للتصرف وفق هواك وأنت بعيد عن التوتر. ويقول الطبيب ذاته إنه ينسى أحيانًا اسم مريضه. وهو لا يعالج هذا النسيان بأن يعمد إلى (محاولة) التذكر المضني، ولكنه يتذكر النقطة السوداء، ويؤدي هذا إلى تهدئة ذاكرته، وإذا هدأت الذاكرة تذاكرت ما يريده صاحبها.

واستعمال النقطة السوداء أو غيرها من الأشياء ذات اللون الأسود يمكن أن يعاوننا على جعل سلوكنا الهادئ ملازمًا لنا أينما نكون طوال يومنا، وينبغي أن يكون ذلك ضمن برنامجنا العام للحصول على الاسترخاء. ويحدث أن يخلخل اندماجنا في النشاط اليومي استرخاءنا.. ولكنك إذا استطعت أن تتذكر النقطة السوداء فثق أنك تستطيع المحافظة على حالة الاسترخاء المطلوبة.

وإذا كنت مقبلًا على زيارة هامة لأحد عملائك الذين يرتبط عملك بهم، ولذلك تحس في كل وقت فيه بأنك في لهفة أو عجلة، فتوقف لحظة وتخيل النقطة السوداء. ولا تتوقع في أول الأمر أن تتم هذه العملية في سهولة ويسر، ولكن لا تجعل هذا يسلبك شجاعتك، أو يبعث اليأس في نفسك. إنه أمر متوقع، وما عليك إلا أن تستبقي الفكرة في رأسك على أساس أنها هدفك الأخير، ومع الوقت تأكد أنك ستصل رويدًا رويدًا.. وفي هذه المسألة بالذات ينبغي أن يكون سلوكك هادئًا.. كما ينبغي أن يكون سلوكك هادئًا في غيرها من المسائل. وحاول دائمًا ألا تلقي بالًا إلى النتائج، وتأكد أن عدم الاهتمام سيجعلك تتقدم حتى تصل إلى الأحسن.. وتأكد أن مصير العالم لا يتوقف على نجاحك من أول محاولة.. أو حتى خامس محاولة، فإن المثابرة لا بد أن تؤدي بك إلى النجاح، ومارس الموضوع كله كما لو كان ألعوبة في يدك، ولكن لا تجعل منه مسألة حياة أو موت.

الفصل السادس

مفاتيح الاسترخاء

كنت أعمل بأحد المستشفيات، وقد اشتركت في إجراء كثير من الجراحات، ورأيت مئات من البشر (تحت البنج) وهم يعانون من أثر المخدر، وتعلمت من كثرة ما رأيت، كيف يمكننى أن أتنبأ بأن هذا سيتأثر بالبنج بسرعة، وأن ذاك ستطول عملية تخديره. إن هذا سيستسلم لطبيب البنج ويتلقى المخدر ببساطة لتتم العملية وينتهى منها، وذاك سيستغرق وقتًا طويلًا حتى يتم تخديره. وكانت المسألة سهلة إلى حد كبير، ولا تحتاج إلى ذكاء كبير، إن نظرة إلى يدي المريض وهو مستلق على منضدة العمليات كافية، لتجعلك تعلم إذا كان سينام بعد لحظة أو بعد عام، فإذا كانت يده مبسوطة في هدوء تلقى المخدر في بساطة وغاب عن وعيه سريعًا، أما إذا كانت يده متشنجة؛ سواء كانت مقبوضة أو مفتوحة، فهذا هو المريض المتعب الذي نحتاج، نحن الأطباء، إلى هدوء أعصابنا حتى نصل به إلى حالة التخدير دون أن يؤثر ذلك على استعداده الجسمي.

(١) الأيدي

والواقع أن اليد هى أداة التنفيذ الأولي في جسم الإنسان. وهي تشترك بطريق مباشر في معظم تصرفاتنا، إن لم يكن فيها كلها. ونحن نستعملها في التعبير عن نوازعنا الداخلية، وما تكنه ضمائرنا. ولا تنس أنها عند بعض الناس وسيلة التخاطب، وأنت حين تغضب؛ ألا تضم قبضتك وتلوح بها،

أو بسبابتك في وجه معارضك؟ إننا نهدد بها، وندق بها على المناضد لنؤكد حجتنا، ونرفع أيدينا يأسًا أو استسلامًا. ونغسل أيدينا من ارتكاب جريمة ونقول: لقد تركنا هذه المسألة تمر من أيدينا. ولا تصلح الأيدي المتوترة لتنفيذ أي عمل، وإذا استمر توترها بات الجسم كله غير صالح لأداء أي عمل. فإذا كان على أيدينا أن تؤدي عملًا ما، وتسلطنا على عضلات اليد إلى الحد الكافي لتنفيذ هذا العمل فإننا نحسن صنعًا.. ولكن عندما تكون واقفًا على المحطة في انتظار وصول الأتوبيس، أو عندما تكون مضطرًا إلى الاستماع إلى محاضرة من خطيب ثقيل الظل، أو إذا كنت في أي موقف يثير الانزعاج، فثق أن حركات يدك لا لزوم لها لأنها لن تنفعك في حل الإشكال. وهنا تصل إلى قاعدة عامة؛ تلك هي ألا تستعمل يدك مطلقًا في أمر لا يحتاج فعلًا إلى استعمالها. وعليك أن تبقى يديك دائمًا في حالة استرخاء. وإذا بدأنا نستعملهما، علينا ألا نقلص عضلاتها أكثر من اللازم. وإنك لترى معظم الناس يقبضون على القلم بشدة تعادل عشرة أضعاف ما تحتاجه هذه العملية، تمامًا كما لو كانوا على حافة هاوية معلقين بأطراف أصابعهم بين الحياة والموت.

وقد شكت لي فتاة تعمل سكرتيرة مختزلة أنها حين تبدأ الكتابة تحس بآلام عنيفة في قفاها، وأن هذا يسبب لها صداعًا مستمرًا. وقد طلبت إليها أن تجلس إلى الآلة الكاتبة، وأن تنقل صفحة. وأخذت أراقبها، فلاحظت أن يديها وأصابعها متشنجة متوترة أشبه بالمخالب.. إنها تهاجم آلة الكتابة، لا تكتب عليها. وقد اعترفت لي بأنها لم تلاحظ ذلك مطلقًا، إلى أن لفتّ نظرها إليه. وكل ما كنت تحس به هو الضيق من عملها، وآلام القفا،

والصداع المتواصل، ولما بدأت تنظر إلى يديها وهي متوترة وتلاحظ توترها عن وعي وإدراك، ثم تطلق هذا التوتر، وتدرب يديها على العمل بهدوء واسترخاء، زايلها الضيق من عملها، وشيئًا فشيئًا تخلصت من آلامها وصداعها.

ويعلم الرياضيون أن هناك بعض الألعاب التي يضطرون فيها إلى تشديد قبضتهم على أدوات اللعبة، كحامل الأثقال مثلًا الذي تجبره اللعبة على إمساك (بار) الحديد بكل ما فيه من قوة حتى يتمكن من الرفعة. ويحتاج لاعب الكريكيت، أو لاعب الجولف إلى تشديد قبضته على المضرب. ولكن الذين يمارسون إحدى هاتين اللعبتين يعلمون أن شدة تشديد القبضة على المضرب تؤدي إلى الفشل. والواقع أن اللاعب حين يخيب في ضربة يفكر بلا وعي أن ذلك وقع لأنه لم يكن مشددًا قبضته على المضرب فيزيد من الشد، وهو لا يعلم أنه يضع نفسه في مأزق لأنه يزيد من توتر عضلاته، فيحملها طاقة تسيء إلى لعبه. وهكذا يتردى في الخطأ، ويأتي بخطأ جديد. ولذا كان عليك أن تتعلم كيف تجعل قبضتيك دائمًا في حالة استرخاء. إننى حين أكتب هذه الكلمات أجر القلم على الورق جرًّا، لا أحفر الورق به كما تفعل أنت، إن هذا يشعرك – إذا جربته – بأنك سيد الموقف.

كنت أدرب جماعة من الطيارين، وشكوا لي من آلام تصيبهم في أيديهم، وتشنجات تفاجئها بين حين وآخر. وقد اكتشفت أنهم يمسكون بمفاتيح القيادة كما لو كانوا يغتصبونها. ولا شك أن تقلص عضلاتهم الزائد عن الحد يقلب الاستجابات العضوية رأسًا على عقب، ولكنهم بعد أن تعلموا كيف يمسكون بالمفاتيح في استرخاء، تركوا الطائرة تسبح بذاتها في الجو بدلًا من

محاولة تسييرها بقوة أيديهم بلا وعي. وبعد أن تعلموا الاسترخاء، عادت إليهم استجاباتهم، وأصبح طيرانهم أكثر سلامة، واكتسبوا حاسة جديدة؛ هي حاسة السيطرة على الطائرة.

والحياة، كالرياضة، لعبة: إذا أمسكت بها في عنف وشدة أرهقتك، وإذا لاينتها في استرخاء أصبحت سيدها وسلطانها. والإنسان الناجح هو الذي يمسك بالأعنة في رفق.

(٢) الحاجب

ترتبط عضلات الجهة والحاجبين بتعبيرات القلق والإرهاق، والدهشة، والفزع، والاضطراب. وتجد الكتاب والشعراء عندما يريدون إظهار أحاسيس الحزن أو القلق الذي يعتري إحدى الشخصيات التي يتحدثون عنها، تراهم يصورون لها ما يظهر على الجبهة، وما يقترن بالحاجبين من عبوس وتقطيب.

وقد أشار تشارنس داروين في كتابه (تعبيرات العواطف في الإنسان والحيوان)، إلى أن تقطيب الوجه هو التفسير الطبيعي، والتعبير عن الشعور بأن هناك بعض المصاعب التي تحتاج إلى حل لقهرها والتغلب عليها. قال: (لقد رأيت كيف أن التقطيب هو التعبير الطبيعي عن صعوبة تواجهنا، أو شيء غير مرضٍ يدور بفكرنا، أو شيء غير مقبول نضطر إلى أدائه. والشخص الذي يكون عقله قابلًا للتأثر بسرعة من مثل هذه الأشياء، وعلى استعداد دائم لهذا التأثر، هذا الشخص قمين بأن يتصف بحدة المزاج وسرعة الغضب لأتفه الأسباب، إنه شخص ضجر، يهوى النكد، وفي العادة تظهر هذه كلها في تقطيبة حاجبيه).

وفي الوقت الذي كان (داروين) يكتب فيه هذا الكلام، كان (وليم جيمس) يضع نظريته عن الانفعالات. قال: (إننا لكي نحس بانفعال ما، لا بد أن تبدأ عضلاتنا أولًا بأداء عمليات معينة، فإن الإحساس بأية عاطفة لا بد أن يقترن بتعبير عضوي يلازمها. فإذا بقي الحاجب مسترخيًا، بات من المستحيل الإحساس بالقلق والهم. ومعظم الناس لا يدركون أن في إمكانهم التخلص من الشعور بالضيق والنجاة من مأزق ما بمجرد فك التقطيب وإرخاء الحاجبين. في المرة القادمة، حين تواجهك مشكلة تتطلب حلًّا، دع حاجبيك في استرخائهما، وأبسط أساريرك، وستجد أن المشكلة لا تستحق كل العناء الذي تبذله في سبيل حلها. وتستطيع حينئذ أن تدرسها في هدوء، ولا تنس أن هناك فائدة أخرى من بقاء جبينك منبسطًا؛ ذلك أنه سيكسبك وقارًا كما سيزيد من احترام الآخرين لك، ويجعلهم يأخذون عنك فكرة طيبة).

(٣) الفك

يعد الفك من أقوى وسائل التعبير بين أعضاء جسم الإنسان. إننا نضغط أسناننا في حالة الغضب، ونجذ على الفكين في حالة التصميم. والواقع أن الفك هو مقياس التوتر الإنساني، فإذا كنت متوترًا بالعادة، أو إذا ارتكبت جريمة بذل الجهد الزائد، أو إذا أسرفت في عنادك، فسيبدو هذا كله واضحًا على فكيك. وطبيعي أننا أحيانًا نحتاج إلى العناد، ولكننا لسنا بحاجة إلى العناد في كل لحظة من لحظات يومنا، أو في كل مهمة نقوم بها، أو حركة نؤديها.

وفي حالة توتر فكك تصل إشارات عصبية إلى عقلك (الجزء الأوسط منه)، وتبعث العضلات المتوترة بهذه الإشارات. وحينئذ يسير تيار أفكار هكذا: (لا بد أننا في مأزق، لا بد أننا نواجه عقبات لا قِبَل لنا باجتيازها، إن أمامنا عملًا سريعًا لا بد لنا من أدائه، والانتصار.. إنه أمر مشكوك فيه، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلماذا إذن كل هذا التصميم الذي يتبدى في هذا الفك الحديدي؟). وهكذا تصبح موقنًا بأنك فعلًا في موقف عصيب. ويلي ذلك إحساسك بالقلق، والقصور، والضغط. ولكن بمجرد أن ترخي عضلات فكك، وبمجرد أن ينحَلّ التصميم الذي يحجر الفكين، يقول عقلك الأوسط: (آه.. لقد خرجنا من المأزق الآن. وأصبح في إمكاننا معالجة هذا الموقف).

وهذه العقبات التي تواجهنا ليست بالضخامة التي نتصورها على أية حال.. وهكذا يغمرك إحساس الثقة بالنفس، ويتسرب الضغط، والاستعجال، والإحساس بحالة الطوارئ واللهفة، وهكذا تجد نفسك قد تمالكت كيانك وأصبحت سيد الموقف.

وعليك، كلما شعرت بالعجلة أو اللهفة، وكلما أحسست بالقصور، أو انتابك إحساس بالتشكك في قدرتك، أو القلق من النتائج، إذا أحسست بهذا قف، ولاحظ كيف أنك تجذ أسنانك وتضغط على فكيك.. عليك أن تفك هذا الجذ، وأن ترخي هذا الضغط.. وهنا أحب أن أقول لك: إن قدرًا بسيطًا من التصميم والعناد لا بأس به، ولكن قدرًا أكبر من الثقة بالنفس أكثر فائدة، وزيادة العناد والتصميم يصحبها نوع معين من الافتقار إلى الثقة بالنفس، بل الثقة في أداء ما تحتاج إلى أدائه.

(٤) البطن

كنت معلمًا للتربية البدنية في أحد المعاهد الصحية، وقد عجبت من كثرة الموظفين الذين يشكون من تشنج القولون (المصران الغليظ). ولا شك أن إرخاء القولون مباشرة ليس بسهولة إرخاء عضلات الزند مثلًا.. ولكن الخبراء قاموا بدراسات طويلة، وكانت نتيجة هذه الدراسات، وما حصلت عليه من خبرة شخصية وتجربة؛ هي أن العضلات في منطقة معينة من الجسم يمكن أن تسترخي جميعها إذا بدأت إحداها في الاسترخاء، نتيجة لما نسميه تتابع الأفعال المنعكسة، أو بعبارة أخرى: (توارد) استرخاء العضلات في منطقة معينة إذا بدأ الاسترخاء في عضلة من عضلات هذه المنطقة. فإذا عدنا إلى القولون، نجد أنه مهما يكن السبب في تشجنه، فإن إرخاء عضلات منطقة البطن يؤدي إلى الإحساس بأن منطقة القولون قد هدأت، وكأنما خف ما به من مرض. وقد وصلنا إلى هذه النتيجة بعد تجارب عملية عديدة.

والإفراط في التلهف على الحماية، الذي يعد سلوكًا دفاعيًّا مغاليًا فيه، هذا الإفراط في الحقيقة من سمات التوتر. والشخص المتوتر يشعر، في غير وعي، أنه ليس مطمئنًا على حياته، إنه يُبقي نفسه دائمًا كالديدان، في حالة دفاع دائم، فمن يدرى؟ فقد يحدث أي شيء. إنه يكاد يخشى المقعد الذي يجلس عليه، إنه لا يثق فيه، فمن يدري؟ فقد يغدر به وينكسر فيقع على الأرض. إنه يمسك برأسه.. كأنما يخشى أن يرفع يده عنها فتخلو به وتقع. إنه حتى أكتافه مترقبًا، فقد تنزل عليه نازلة غير متوقعة.

وهذا السلوك الدفاعي يفسر لنا لماذا نجد معظم الناس يقضون حياتهم

وهم في حالة توتر لا شعوري. وإذا كنت تتشاجر، أو تلاكم وتتوقع ضربة في البطن؛ فستجد أنك وترت عضلات بطنك لحمايتها. وتتم عملية الحماية هذه بالغريزة. وبالمثل إذا اعتدت أن تحيا حياتك وأنت في الحالة الدفاعية الدائمة فستبقى عضلات بطنك دائمة التوتر، دون أن تعى أنت ذلك، ولعل هذا يفسر الأعراض التي تطرأ على كثيرين حين يسمعون خبرًا سيئًا.. إنهم على الفور يحسون باضطراب في بطونهم.

وإنني أعلم أن الحياة ليست فراشًا من الورد، وأعلم أيضًا أنه مهما تكن قدرتنا على رسم الخطط، ومهما يكن بعد نظرنا واستقرائنا لأحداث المستقبل، فإن هذا كله لا يمكن أن يمنع أن نفاجأ بأنباء سيئة لم نكن نتوقعها. ولكن ليس معنى هذا أن نحمل أنفسنا ما لا طاقة لنا باحتماله، ونحمل الهم قبل أن ينزل بنا، ونغالي في تعبئة أنفسنا لملاقاة خطر نتوهمه، إن هذا يؤذينا أكثر مما لو لم نستعد لأي شيء على الإطلاق. والحقيقة أننا إذا استطعنا الاحتفاظ بقدر أساسي من الثقة بالحياة، تمكننا من تهدئة مغالاتنا في الوقوف موقف المدافع المتوجس، استطعنا معالجة المواقف الصعبة حين تجيء، إذا جاءت فعلًا.. ولا شك أن الجيش لا يستطيع أن يعمر طويلًا إذا وقف احتياطيًّا على قدم الاستعداد في حالة (انتباه) أربعًا وعشرين ساعة متواصلة كل يوم.

وإذا عشنا أيامًا وقد توترت عضلات بطننا باستمرار، ندخل في حلقة مفرغة لا نستطيع الخروج منها، ويستمر الواحد منا متوتر الإحساس لانعدام الأمن. ومجرد توتر عضلاتنا يقوي من إحساسنا بانعدام الأمن. والمعروف أن العقل الأوسط يتلقى الإشارات من العضلات، وأن العضلات تتلقى

الإشارات منه، فإذا استطعنا كسر الحلقة في أي جزء منها استطعنا وقف الإحساس بالقلق وانعدام الأمن والطمانينة، وفى الوقت ذاته تيسر لأعضائنا الداخلية أن تؤدي وظيفتها دون توتر أو ضغط لا لزوم له ولا ضرورة.

وعليك حين تدرك أنك تجتاز مرحلة من مراحل انعدام الأمن والافتقار إلى الطمأنينة، وأنك قلق تترقب النوازل، عليك أن تلاحظ حالة عضلات بطنك. وأنا أعتقد أنك ستجدها متقلصة متوترة، بل متحجرة. فقف في الحال واسترخ.. أرخ عضلات بطنك.. وإذا تدربت على هذا باستمرار فستجد أن حالتك الجسمية قد تحسنت، فضلًا عن حالتك العقلية.

(٥) كيف تهدأ وتسترخي

لا بد لك من تخصيص فترة يومية لإجراء عملية الاسترخاء حتى تجني ثمرته، على أن تجد من يقرأ لك الوصفة. فهذا التدريب اليومي ضروري وفي غاية الأهمية، فأنت في الحقيقة تتدرب على (عادة) جديدة هي عادة الاسترخاء والهدوء، والتدريب اليومي المتواصل سيؤدي حتمًا إلى خلق إطار تعتاد عليه؛ فيصبح مع الزمن، ودون أن تشعر، من مميزات نشاطك اليومي. ويمكنك تبسيط هذا الاسترخاء المعتاد بأن تلاحظ خلال ساعات يقظتك، ومن آن لآخر المناطق الأساسية للاسترخاء. ولكن لا تحاول أن تراقب نفسك باستمرار، وإياك أن تضع خطة لهذه المراقبة. كل ما عليك هو أن تقوم بعملية (تفتيش) سريعة على المناطق الأساسية، أو (صمامات) الاسترخاء في وقت الضحى مثلًا؛ أي قبل ميعاد الغداء، ومرة أخرى في وقت العصر، وعليك أن تنساها أو تتناساها في غير ذلك من الأوقات؛ اللهم إلا إذا وجدت

نفسك مندمجًا في عمل أصابك بالتوتر، كأن ترى نفسك ممسكًا بالقلم الذي تكتب به كما لو كان إزميلًا تحفر به في الورق، أو إذا حدث أمامك حادث سيئ. فالواقع أنه إذا أثار شيء غضبك، أو إذا اضطرك أحدهم للانتظار على بابه حتى يسمح لك بمقابلته، أو إذا فاتك القطار، أو توقعت أن يفوتك، أو إذا تركك خادم المطعم تنتظر طويلًا حتى يعد لك طلبك. إذا حدث هذا أو ما يشابهه كانت النتيجة المحتومة أن تتوتر بعض الصمامات الرئيسية أو كلها، وهنا وجب أن تبدأ عملية (التفتيش). إن هذه العملية ذاتها –عملية التفتيش – ستعاونك على السير في طريق الاسترخاء لأنك ستفكر في عضلاتك، وكيف ترخيها وتطلقها لتزيل عنها ما ألم بها من توتر، بدلًا من التفكير في الشيء الذي قلب مزاجك. وفي الوقت الذي تنتهي فيه من عملية التفتيش، يكون الساقي قد أحضر لك طعامك، أو يكون الرجل الذي تنتظره قد عاد وسمح لك بمقابلته، وهكذا تمر الأزمة. وستعجب لنفسك لماذا أقمت الدنيا وأقعدتها بينك وبين نفسك من أول الأمر بلا مبرر.

وإني أنصح بتعديل طفيف في عمليات الاسترخاء التي نقوم بها في مناطق الصمامات والتي نمارسها في خلال ساعات النهار، تعديل في الإجراءات التي نسير عليها في التدريبات الاسترخائية اليومية. والطريقة في الحالين واحدة، ولكنا نعالجها في كل ظرف بوسائل مختلفة بعض الشيء. وقد أثبتت التجارب أن كل فرد تقريبًا، إذا حاول الاسترخاء منفردًا يبذل نوعًا ما من المجهود، وهذا هو السبب الأساسي في إصرارنا على جعل شخص آخر يقرأ لك الوصفة والتعليمات حين تمارس عملية الاسترخاء. والآن يثار هذا

السؤال: ماذا يمكن أن تفعل خلال النهار حين يجب أن ترخص عضلات الصمامات، إذا لم تجد من يقرأ عليك الوصفة؟ المسألة غاية في البساطة، وسواء أدركتها أم لم تدركها، فالحقيقة الواقعة أنك بحكم الغريزة ستبذل نوعًا من المجهود حين تحاول الاسترخاء منفردًا، وأنت تعلم أن بذل المجهود في سبيل الاسترخاء سيبعدك عن الوصول إلى هدفك؛ ولذا كان الحل أن نعتمد على عدونا القديم؛ أعني المجهود، ونستعمله في تحقيق هدفنا.. بسيطة، أليس كذلك؟ سنقوم بمجهود واعٍ لتوتير مناطق الصمامات، وهذه القاعدة البسيطة هي التي اكتشفها الفيلسوف الذي اخترع المصارعة اليابانية منذ آلاف السنين، كان فيلسوفًا ولم يكن رياضيًّا حين قال: (استخدم قوة عدوك لتجعله يسقط صريعًا).

والآن عليك أن تمر بالصمامات مرًّا سريعًا لترى هل هناك توتر زائد في أي منها. إن جسمك سيبقى محتفظًا بتوتر زائد إلى أن تتعلم كيف تصل إلى الاسترخاء الكامل، ولكنه توتر غير واعٍ، وسوف يبقى في اللاوعي إلى أن تكتشفه. والخطوة الثانية أن تذكر نفسك أنك أنت شخصيًّا السبب الأول والرئيسي الذي يجعل عضلاتك متوترة. إنك تقول لنفسك مثلًا: إن فكي لا يضغطان أحدهما على الآخر من تلقاء نفسهما، لا بد أنني أفعل شيئًا يجعلهما منقبضين، إنني الآن أعي ما كنت أؤديه بلا وعي.

والآن عليك، وأنت واعٍ لما تفعل، أن تضغط على فكيك، ثم انتقل إلى مناطق الصمامات الأخرى، وكن متيقظًا لكل ما تفعل حين توترها عامدًا، وقل لنفسك مرة أخرى: (هذا هو ما كنت أفعله فيجعلني متوترًا إلى أقصى حد). وعليك أن توتر الصمامات من عشر إلى خمس وعشرين مرة، وفي كل

مرة تقلل الضغط شيئًا ما عن سابقهما، ولكن عليك أن تظل دائمًا متنبهًا لكل بادرة. وفي خلال توتيرك لنفسك قل لها: (هأنذا قد أتممت هذا التمرين، لقد استطعت المرور بهذه التجربة هذه المرة.. إن هذا هو الاسترخاء.. وكل ما يحتاج إليه من جهد لا يزيد عن عدم الصعود على سلم، أو عدم جرى سباق المائة متر). حين تتوقف عن أداء ما كنت تؤديه ستسترخي دون أن تبذل أي مجهود واعٍ للوصول إلى هذه الحالة.

والحقيقة أن عضلاتنا تنشط عن طريق جهازنا العصبي اللاإرادي، وجهازنا العصبي الإرادي كليهما. وحين نؤدي عملًا عدة مرات متتالية إلى أن يصبح في الإمكان أداؤه دون انتباه واعٍ، فتأكد أنه يؤدى عن طريق الجهاز العصبي غير الإرادي. لقد أصبح عادة. والتوتر أصبح عادة عند معظم الناس، إنه يسري في كياننا بلا وعي منا، وبدون إرادتنا. فإذا بدأنا نؤديه بوعي، فإننا نخرجه من نطاق العادة، وتبدأ ممارستنا له تحت رقابتنا مستعملين جهازنا العصبي الإرادي، أي وفقًا (لإرادتنا). وحين نتعلم الإشراف والسيطرة على التوتر، نستطيع أن نأتي به أو نذهب به إراديًا. وحين نجيد الإشراف لا يهمنا مطلقًا أن نأتي به.

ولا تنس أنك حين توتر عضلة من عضلاتك في الوقت الذي تختاره أنت، فإنك لا تخلط بهذه الحالة أيًّا من الآثار السيئة التي تصحب دائمًا التوتر غير الإرادي: كالنرفزة، وأحاسيس الملل، والقلق، وعدم الاستقرار.

وستصل قطعًا، بعد تمريناتك اليومية على تقليص الصمامات، إلى حمل عضلات هذه المناطق على اكتساب ميل طبيعي للاسترخاء بذاتها، ووفقًا

لمشيئتها، ودون أن تفكر أنت فيها. والسبب في ذلك تلك الحقيقة الفسيولوجية؛ وهي أن كل فترة توتر تعقبها قطعًا فترة استرخاء.

والواقع أن فن تقليص العضلات وتوتيرها عن عمد يفيدك لأنه يمكنك من ممارسة شيء تعرف كيف تؤديه. وأهمية هذا أن معظم الناس ينتابهم القلق والتوتر حين يفكرون في محاولة الاسترخاء، إنهم يفكرون في أنهم مطالبون بأداء شيء لا يعلمون عنه أي شيء، ومع هذا فقد قضيت حياتك تتدرب على بذل شتى الجهود وأنت تدرك معنى ذلك، ثم أنت تعلم أن ذلك من الأمور التي لا تدعو إلى قلق أو توتر.

وعليك أن تواصل هذه التدريبات اليومية بطريقة موضوعية وكأنك تجربها على شخص آخر سواك بقدر الإمكان. وعليك أن تمارس القدرة على السيطرة على عضلات جسمك، كما تمارس التدرب للسيطرة على مفاتيح البيانو. وينبغي أن تمارس هذه التدريبات اليومية المتعمدة، بأن توتر عضلاتك، دون أن تأبه بالنتائج، وتأكد أنك بعد شهر واحد، أو ستة أسابيع على الأكثر، ستجد أنك قد ظفرت بقدرة جديدة، وأن شيئًا ما قد حدث، شيئًا في كيانك ذاته.. إنك لم تصبح متوترًا ولا قلقًا كما كنت، وستجد أن الأوقات التي تستشعر فيها الاسترخاء قد تزايدت واستطالت، وباختصار ستجد أنك تقدمت تقدمًا محسوسًا في علاج عادة التوتر الكريهة.

(٦) كيف تطيل عمرك؟

لا بد أن تعلم أن عادة (الاستعجال) تعد في نظري من أكبر الأسباب الضارة التي تؤدي إلى التوتر؛ ولذا بات عليك أن تتعلم كيف تتغلب على

الاستعجال وتتلخص من اللهفة. فإذا تعلمت ذلك قطعت شوطًا طويلًا في طريق الوصول للاسترخاء المنتظم الذي يلازمك طوال أدائك لعملك اليومي وسواه من مهام الحياة. بل إنني أذهب إلى أبعد من هذا، فأقرر أنك إذا استطعت أن تتخلص من العجلة واللهفة وهجرت التسرع والإسراع، فستستطيع قطعًا الاحتفاظ دائمًا بهدوء واسترخاء منتظمين.

والآن دعنا نسأل: ماذا نفعل حين تتسرع في أداء عمل ما؟

إنك في الواقع تضرب عقلك بالسياط، وتضغطه، وتجبر نفسك على بذل مجهود مضاعف ظنًّا منك أنك تنتج أكثر وأسرع. ولكنك إذا توقفت عن هذه العجلة، لن يقل إنتاجك حتمًا، كل ما في الأمر أنك أصبحت أكثر مما كنت واقعية.

وهنا أحب أن تتبع معي هذه الحقيقة: إنك تؤدي عملًا ما.. وأنت تؤديه بأقصى قدرتك.. والنتيجة المحتومة أنك لا تستطيع أن تنتج أكثر من قدر محدود من هذا العمل في وقت معين. فإذا ضغطت على نفسك حتى تنتج أكثر، فقد تنجح في ذلك مرة، وربما مرات، ولكن الإنتاج سيقل حتمًا في نهاية المطاف. ومن الحقائق التي لا تقبل الجدل: أن القطار البخاري المحدود السرعة بمائة ميل في الساعة لا يستطيع أن يسير بسرعة ١٥٠ ميلًا، فإذا زاد الضغط عن احتمال الآلات انفجر القطار، أو خرج عن القضبان.

ويقال إن البلوغ هو الحالة التي يتضح فيها الوجود والتفكير، بغض النظر عن عامل الزمن. ويعتقد أحد الأطباء الأمريكيين أننا إذا أجلنا بعض

أعمالنا إلى غد، فإن فرص بقائنا على الحياة لاستكمالها تتزايد فعلًا.. يقصد أن الهدوء، والرؤية، والاسترخاء تطيل أمد حياتنا.

وقد اعتاد كثيرون أداء أعمالهم في عجلة، وإني أطالبك بأن تتعلم ملاحظة مظاهر الاستعجال، واللهفة، والتسرع في تصرفاتك اليومية وحياتك الخاصة. ولكن لا يكفي أن تلاحظ هذا، بل عليك أن تقرر أنك ستقلل من التسرع وأخواته في جميع تصرفاتك وحركاتك. وليس من الضروري أن يكون التسرع مرتبطًا بأداء عمل ما بحركة سريعة، فقد يكون أحيانًا صفة من صفات سلوكك الشخصي. فقد تتسرع وأنت جالس على مقعدك تكاد لا تؤدي أي عمل، وقد تتسرع وأنت واقف تنتظر الأتوبيس على المحطة، وقد تتسرع وأنت مستلقٍ على فراشك في الليل في الوقت الذي ينبغي لك أن تسترخي فيه.

والتسرع، فضلًا عن أنه يزيد من توترك، فإنه يقلب موازين وظائف أعضاء جسمك، وهو لا يحقق في العادة الهدف الذي كنت تعتقد أنه سييسر لك الوصول إليه، فليس من المضمون أبدًا أن تتم العملية التي كنت بسببها في سرعة، بل على العكس قد يؤخرك التسرع عن إتمامها.

وتستطيع أن تتعلم كيف تتحرك بسرعة منتظمة متزنة دون الحاجة إلى التسرع. فإذا بدأت تتسرع، فستجد أنك لا تستطيع أن تواصل الحركة بذات السرعة التي بدأت بها.

طلبت من بعض العدائين أن يكتبوا ملاحظاتهم على ما يحدث لعضلاتهم أثناء الجري، وقد ظهر من هذه الملاحظات أن العدّاء عندما يسرع في سيره

ويمد قدمه إلى الأمام ضاغطًا عضلة مقدمة الساق، يشعر مباشرة بتصلب في (سمانة) رجله، وقد يعجزه ذلك عن متابعة العدو.

ويقول (جيل دودز) عداء الميل المعرف الذي ظفر بأرقام قياسية عالمية عديدة: إن من أهم أسباب نجاحه، أنه لم يحاول أبدًا (الضغط) على نفسه. وقد اشتهر عن (دودز) أنه كان يصلي دائمًا قبل اشتراكه في أية مباراة. وقد أكد (دودز) أنه لم يكن يطلب من الله أن يفوز أو أن يزيد من سرعته ليتغلب على منافسيه، ولكنه كان يصلي حتى يحفظه الله من التسرع في جريه لمحاولة قهر منافسيه. وكانت له سرعة معينة، ونظام في الجري يسير عليه، واعتاد أن يتفوق دائمًا كلما حافظ على تلك السرعة وذلك النظام. كما أنه كان ينهزم إذا حاول التسرع، أو قسر نفسه على الجري فوق طاقته، فقد كان ذات مرة قاب قوسين أو أدنى من شريط نهاية السباق، وخشي أن يتقدم عليه أحد، فضغط عضلاته وأسرع في جريه؛ فخرج عن نظامه الطبيعي، وكانت النتيجة أن تخلف وتقدم غيره عليه.

وكان (دودز) راضيًا عن طريقته المنتظمة في الجري، وكان يدرك أنه ليس ملزمًا بأن يجري بأسرع مما قدر لنفسه، وإن كان يجري بكل ما في طاقته من قدرة. ولم يكن يهتم بما إذا كانت طريقته ونظامه مرضيين إلى حد الكمال. وكان هذا السلوك (الواقعي) هو الذي مكن دودز من الظفر بأرقام قياسية عالمية.

وأرجو ألا تضيق بالأمثلة التي أضربها عن العدائين. إنهم مثلك ومثلي، فأنت تجري كل يوم لتحقق أهدافك، وسلوكهم للظفر ينير لك الطريق. إن (بافو نورمي) وهو عداء عالمي أيضًا، كان لا يخلع ساعته أبدًا أثناء السباق،

كان يستشيرها ويجرى على هديها، ولا يلتفت إلى من حوله من العدائين، وكان يصر على العدو بطريقته الخاصة دون اهتمام كبير لظروف السباق والمنافسات، والذين يعرفونه يقولون إنه لذلك كان بطلًا عظيمًا لم يتسرع أبدًا.

ودعنا من العدو والعدائين.. إن (ألبرت تانجورا) الذي احتفظ ببطولة العالم في الكتابة على الآلة الكاتبة عدة سنوات، كان شعاره (التسرع يعوق التقدم). وعرف عن (تانجورا) أن السر في تقدمه كان مواصلته التدريبات البطيئة الهادئة، حتى إذا ما شعر بأنه زاد في كتابته على سرعته العادية التي قررها لنفسه، كان يجد الحل في الكتابة أسبوعين بضعف سرعته القصوى، وبعد هذا التدريب المضني يعود إلى سرعته المعتادة، فكان يجد أنه يكتب عددًا أكبر من الكلمات في وقت معين دون أن يبذل أي مجهود. لم يكن تانجورا يضغط نفسه، ولا يتسرع، ولا يحاول أن يغتصب السرعة، بل على العكس، كان يجبر نفسه على التباطؤ، وكانت نتيجة التدريب البطيء المتواصل الذي يتم دون بذل مجهود زائد ودون تسرع أو توتر، كانت النتيجة أن (تعلم) عقله الباطن؛ أو بعبارة أخرى استطاع (تانجورا) أن يوطد الصلة بين تصوراته العقلية وحركات عضلاته. وهكذا تأكد له أن الجهد والتوتر يعوقان التعلم، بينما يزيد الاسترخاء من قدرة الإنسان على العلم.

والأعجب من ذلك أن (تانجورا) لم يكن يتصرف على هذه الصورة اعتباطًا، ولكنه كان يؤمن بما يفعل، بدليل أنه كان يمارس هذا التباطؤ في حلاقته لذقنه، وفي ارتدائه لملابسه، وفي كل تصرفاته اليومية. ويقول إنه بعد أن استمر أسبوعين يحلق ذقنه ببطء متعمد، جاء الوقت الذي اكتشف فيه

أنه حلق ذقنه في نصف الزمن الذي كان يصرفه في هذه العملية قبل تجربة التباطؤ المتعمد. وما علينا إلا أن نجرب هذه الطريقة إذا استهوانا التسرع، أو إذا أحسسنا بأننا نضغط أنفسنا حين نؤدي أي عمل، لا، بل علينا أن نجرب طريقة التباطؤ هذه في (كل) نشاط نبذله في حياتنا اليومية. وهذه التجربة في نظري هي أحسن الوسائل الفنية للوصول إلى الاسترخاء المنتظم.

وأنت كفرد تتميز شخصيتك عند أدائك أي عمل بتقسيمك له إلى خطوات تظل تنظمها على مزاجك الخاص ولا تفرض عليك.. أنت تتعلم الكتابة ورسم الحروف، ويتعلمها معك الملايين، ولكن خطك تنظمه أنت على طريقتك، وترسمه وفقًا لخطوات معينة اخترتها أنت لنفسك، ونظمتها على هواك.

وحين تتسرع.. ماذا يحدث؟ إنك تدع مواقف ومؤثرات خارجة عن ذاتك تتحكم في خطواتك، وفي نظام حياتك وتصرفاتك، وهذا خطأ دائمًا؛ سواء كان في لعبة رياضية، أم في لعبة الحياة.. وما عليك بعد أن قرأت هذا الفصل إلا أن تجعل شعارك: أقدر خطواتي بنفسي، وألعب رياضتي على هواي.

الفصل السابع

إهدأ واستمتع بصحتك

نضطر أحيانًا للحديث عن البديهيات وهذا شيء طبيعي، فنحن نصعد السلم عادة من أول درجة. ومن هذه البديهيات أن بعضنا يحتاج أحيانًا إلى من يذكره بأن هناك عنصرًا اسمه (الوقت)، وأن أي عمل نؤديه في فترة معينة من (الوقت) لا بد أن يتم في خلال ثانية بعد ثانية، ودقيقة بعد دقيقة. وفي كل مسافة من الوقت يتم جزء أو خطوة من خطوات العملية التي نؤديها، ويستحيل علينا أن نحشد جميع الخطوات في بوتقة من (الوقت).. ولك أن تتصور ما يحدث إذا ضغطت جميع مفاتيح البيانو مرة واحدة.. هل سمعت هذه النغمة؟ إنها الضجيج الذي لا معنى له. ولكنك إذ تضغط كل مفتاح في (الوقت) المحدد له في النوتة، (وبالنظام) الذي رسم فيها، تجد أنك تستمع إلى (شيء). استمعت إلى زوجة مرة تقول: (عندما أصحو في الصباح وأتصور (شغل البيت) الذي لا بد لي من أدائه في ساعات محدودة أحس بمغص).. هل تعلم هذه السيدة سبب هذا المغض؟ إنها تتصور أن واجبها يقتضي أن تتم هذه الأعمال كلها في لحظة واحدة، دفعة واحدة.. فتغمض عينًا وتفتح أخرى لتجد الغرف وقد نظفت، والأكل وقد أعد، والملابس غسلت وتم كيها.. هذه هي أماني العقل الباطن الخفية. والتوتر الناجم عن انعدام الصبر والقلق يرجع في العادة إلى إحساس غير واعٍ بعدم رضا، وعدم استعداد لأداء عمل معين بنظام. هل تعرف قصة المصارع الذي ألقى به إلى جب الأُسُود. كانوا ثلاثة من الضواري.. لقد جرى أمامهم في الساحة التي أعدت للنزال.

جرى... وجرت الأسود وراءه.. ولكنها تفرقت، وتباعدت المسافة بين أولها والذي يليه، فارتد المصارع ليقاتل الأول وصرعه، ثم تلقى الثاني وأجهز عليه، ولم يبق إلا الثالث فتفرد به وقضى عليه ببساطة. وهذه في رأيي أجدى وسائل التغلب على أعدائنا الألداء: التوتر، والتسرع، واللهفة. وأنتِ تعلمين، يا سيدتي، أن غسل طبق واحد لا يحتاج إلا إلى أقل جهد تتصورينه، وهو لا يحتاج إلى توتر، أو عصبية، أو ضغط.. والحالة نفسها تنطبق على عملية التوقيع على خطاب، أو خطو خطوة، أو طلوع درجة من درجات السلم. وأنت لا تحتاج إلى جهد يذكر، أو توتر، أو عصبية، أو ضغط لتعيش حياتك دقيقة تلو دقيقة بذات الطريقة التي صعدت بها أولى درجات السلم.

وأنت إنسان من لحم، ودم، وعضلات، وأعصاب، وحركة، وعقل. وهذا (الجهاز) الذي نطلق عليه الإنسان، لا يستطيع أن يقرأ هذه الكلمة إلا الآن في اللحظة الحاضرة.. لا يستطيع أن يقرأها قبل الآن. وأنت لا تستطيع أن تشرب كوب ماء أمس، كما لا تستطيع أن تشرب هذا الكوب غدًا.. فمن يدري؟. ولكنك تستطيع ذلك الآن. هل استوعبت هذه الحقيقة: أنت لا تستطيع عمل شيء في الماضي ولا في المستقبل، وإنما في هذه اللحظة التي أنت فيها.

إن محاولتك التفكير في النجاح في العام الماضي، وقد رسبت. أو محاولتك التفكير في ذلك بالنسبة للعام المقبل يؤدي بك إلى حالة من القلق والتوتر، ونصيحتي لك أن تؤمن بأن الماضي مدرسة، وأن المستقبل فضاء تستطيع أن تصمم له البناء الذي تقيمه عليه، ولكن إذا أحببت أن تجيد عملك فليس عليك إلا أن تركز اهتمامك بما في يدك (الآن) من عمل.

وحين تفكر في عملك، أرى أن تقسمه إلى أجزاء صغيرة، وعليك أن تواجه كل جزء على حدة. ولقد كان في الإمكان أن يمسي تأليف هذا الكتاب أمرًا مثيرًا للتوتر، ولكني وضعت في ذهني قبل أن أبدأه أنني لن أؤلف كتابًا. قلت في نفسي: سأكتب صفحة واحدة، وحين تنتهي سأكتب صفحة أخرى.. وهكذا.

ولا أعتقد أن هناك عملًا، أو مهمة، أو موقفًا، أو تصرفًا لا يمكن تطبيق هذا المبدأ عليه. وإذا كان أمامك يا سيدتي حوضًا مليئًا بالأطباق التي لا بد أن تغسليها، قولي لنفسك: (سأغسل طبقًا واحدًا.. إني أعلم أنني أستطيع أن أغسل طبقًا واحدًا بدون بذل مجهود يذكر، وبدون توتر أو ضيق). وابدئي عملية الغسيل كما لو كان غسل هذا الطبق هو العملية الوحيدة في العالم التي ستؤدينها.. إنه فعلًا العمل الوحيد الذي تؤديه في العالم كله في هذه اللحظة، فأنتِ لا تستطيعين مهما أوتيت من قوة أن تغسلي في هذه اللحظة مثلًا الأطباق الأخرى التي في الحوض.

وإذا كنت رئيسًا لعمل، ومن وظيفتك التوقيع على عدد كبير من الأوراق، إذا كنت هذا الرجل قل لنفسك: (سأوقع باسمى على خطاب واحد.. فقد لاحظت أن رجالًا كثيرين (يمسكون) القلم وهم يجزون على عضلات فكهم كما لو كانوا يواجهون عملية ضخمة تحتاج إلى مجهود عضلي جبار. لقد اعتاد أحد أصدقائي على التوتر، حتى أصبح يتوتر حين يدخل عليه الغرفة أحد الكتبة حاملًا خطابًا واحدًا يطلب إليه التوقيع عليه.. وكان اسمه جو.. وذهبت مرة إليه وسألته: (إذا كان كل ما عليك أن تفعله الآن هو أن تخط حرف الجيم، هل تعتقد أن من الضروري أن تتوتر؟ ألا تستطيع

أن تكتب هذا الحرف بلا عصبية؟) ولم يرد صديقي، فقدمت إليه ورقة وطلبت منه أن يخط حرف الجيم.. وكتبه، فطلبت إليه أن يكتب الحرف الثاني، فالثالث، وهكذا إلى أن أتم كتابة اسمه بالقطاعي. ورأيت يده تتحرك، وهو يكلمني دون وعي، لتخط الإمضاء، ولتكرر التوقيع مرات عديدة. قال لي صديقي بعد مدة: إنه يوقع بإمضائه على جميع بريده دون إحساس بأنه يبذل مجهودًا، ودون قلق، أو استعجال، أو لهفة. وقد لاحظ صديقي، علاوة على هذا، أنه اختصر ربع الوقت الذي كان ينفقه يوميًا في توقيع الخطابات.

وكنت أقول للكتبة على الآلة الكاتبة أن يهمسوا لأنفسهم بمثل هذه الكلمات: (سأضع ورقة في الآلة الكاتبة).. لا تفكر في شيء سوى وضع الورقة في الآلة.. والآن (سأكتب التاريخ على الورقة).. وأبدأ الكتابة دون تفكير في إسراع، أو بذل جهد، أو توتر.. والآن (سأكتب الاسم والعنوان). وهكذا حتى تتم كتابة الخطاب كله بهذه الطريقة.

ولعل بعض أصحاب الأعمال ممن يقرأون هذا الكلام يظنون أنني أحرض كتبتهم على التباطؤ في عملهم، وبالتالي إضعاف إنتاجهم. وهنا أحب أن أؤكد أن هذه الطريقة جربت عمليًّا، وأن الإنتاج زاد عن طريقها بنسبة لا تقل عن ٢٥ في المائة. وتأكد – إذا كنت من أصحاب الأعمال – أن سكرتيرتك ستكتب خطابات أكثر في خلال النهار، وأنها ستبدو أكثر ازدهارًا وتفتحًا، وستحس أن عملها سهل عليها، تستطيع أن تؤديه بلا إرهاق أو إحساس بضيق، ولن تتوقف عنه عدة مرات في النهار كما تفعل الآن عندما تحس بالصداع أو تعب العين. ولا تنس أن طريقة الإبطاء المتعمد هي التي يسرت لتانجورا أن يصبح بطل العالم في الكتابة على الآلة الكاتبة.

ولا تظن أن الحياة بسيطة بساطة عدو سباق المائة متر، بل لعلها أصعب من سباق اختراق الضاحية الذي يزيد طوله على الأربعين كيلو مترًا، عليك أن تقطعها في (نفس) واحد.. فإذا بدأتها عدوًا كما تفعل في سباق المائة متر، فستكون النتيجة حتمًا ليس الإخفاق فحسب، بل لن تستطيع حتى أن تواصل المباراة.. ستقف حتمًا في منتصف الطريق.

وقد ثبت لي أن مبدأ تضييق مساحة وزمن المجهود الذي تبذله في أداء أي عمل، يمكنك من أداء الأعمال التي تتركها نهائيًا بدون أداء، وإن كنت تحمل هم عملها كل يوم.. إن لك صديقًا مثلًا بعث لك بخطاب.. لماذا أجلت الرد عليه؟ لقد أجلت الرد على خطابات بعض أصدقائي الذين سافروا في بعثة استغرقت سنوات حتى عادوا منها وقابلتهم عقب عودتهم لأسلمهم الخطاب الذي كتبته وكسلت عن إرساله. وأنتِ يا سيدتي: كم مرة فكرتِ في تنظيف (الصندرة)، ولكنك لم تتحركي مرة واحدة لتأتي مثلًا بالسلم، ولتلقي مجرد نظرة على (الصندرة)؟ وكذلك زيارة طبيب الأسنان، ومائة ألف مهمة أخرى نعتزم أداءها ولكننا لا نخطو خطوة واحدة في هذا السبيل. والسبب الأول في هذا التكاسل تصورنا أنها مهمة ضخمة متشعبة، يرعبنا التفكير في أدائها، وهكذا تنهزم إرادتنا للعمل. والنصيحة الوحيدة هنا هي: حدد مساحة مجهودك في العمليات التي تريد أن تؤديها، ولا تحدث نفسك بقولك مثلًا: (سأقوم بتنظيف (الصندرة) في يوم من الأيام)، ولكن قل وأنت تعني ما تقول: "إن وقتي ضيق، ولكن تحت تصرفي منه الآن بضع دقائق.. سأخرج فيها بعض الأشياء القديمة التي في (الصندرة). وتأكد أنك إذا عزمت على مجرد إخراج (بعض) الأشياء فستجد في نفسك الإرادة التي

تؤدي بها هذا العمل (الجزئي)، وقد يحدث – وكثيرًا ما يحدث بمجرد البدء في هذه العملية مثلًا – أن (تتحمس)، وتتزايد حماستك، وتنفتح شهيتك للعمل، وتوسع نطاق مجهودك؛ لأنك في الحقيقة تريد الانتهاء من تنفيذ العملية كلها. وهكذا تجد نفسك قد نظفت (الصندرة) فعلًا.. ومع هذا فلا تعتمد على ما (قد) يحدث. وكل ما عليك في هذه المرحلة أن تقنع بإنجاز الجزء البسيط من العملية الذي حددت مساحته في أقل زمن ممكن. والذي استحسنه أن تترك العملية وشهيتك مفتوحة لإتمامها، وقبل أن تصل إلى حالة (الملل) منها."

وأود أن أؤكد لك، في هذه المناسبة، أن إرادة العمل تنزع دائمًا إلى النمو والاتساع بذاتها إذا مارستها ودربتها، وهي لا تنمو مطلقًا إذا حاولت إجبارها على أداء عمل من الأعمال.

وقد عرفت كاتبة بارزة من الأديبات المعدودات، فقدت فجأة رغبتها في الكتابة. لم تعد تحتمل هضم هذه العملية. وبعد أن كانت الكتابة في نظرها لهوًا ورفاهة، باتت عملية مرعبة. وحاولت أن تجبر نفسها حينًا أن تكتب لساعات محددة كل يوم، ولكنها تدهورت إلى الأسوأ. وأخيرًا قررت أن تكتب صفحة واحدة يوميًّا، وصممت على ألا تهتم بما تكتبه من ناحية الجودة.. وجلست تكتب كل يوم أي شيء. وبعد فترة وجدت أن الصفحة التي قررتها لنفسها صارت صفحتين، ثم ثلاثًا وأربعًا؛ وبعد عدة شهور وجدت أنها أنتجت أكثر مما كانت تنتج في أي وقت مضى. ولو أدركت معي ما قيل في الماضي من أن الحياة حلقات متصلة، لأدركنا أن عملنا الذي نؤديه في هذه اللحظة ليس منفصلًا عن سابقه ولا عن لاحقه، بل هو متصل بهما.

والذي قبله كان متصلًا بسابقه، والذي بعده كذلك، وهكذا حلقات متتابعة متصل بعضها ببعض إلى غير نهاية.. وأخرج من هذه الفكرة بأن أؤكد لك أنك مهما تفعل من أعمال اليوم، فإن أعمال الغد تنتظرك.. إن هناك شيئًا ستفعله غدًا.. أي شيء؛ ولا يمكنك مطلقًا التغاضي عن هذه الحقيقة، وهذه هي – في نظري – ماهية الحياة. إن هناك شيئًا ستفعله غدًا.. إننا ننظر بلا وعي إلى الأمام.. إلى وقت ما في المستقبل حين لا نجد شيئًا نفعله.. حين نتقاعد عن العمل.. حين نتم طلاء الدار.. حين نستكمل تعليم الأولاد.. حين يصل رصيدنا في البنك إلى كذا، ولكن الحياة في ذاتها حركة، وعمل، واتخاذ إجراءات. وطالما نحن على قيد الحياة فستبقى هناك أشياء نعملها لنبقى أحياء.

(١) أتح لنفسك الوقت الكافي

يحس كثيرون باللهفة والعجلة لمجرد تفكيرهم في أنه ليس لديهم الوقت الكافي لأداء عمل من الأعمال؛ ولذا بات علينا أن نفكر في ضيق هذا الوقت. وقد دلت التجربة والملاحظة على أن الساعة الأولى من ساعات النهار تحدد مقدار ما يؤدى من أعمال في باقي ساعات النهار؛ فإذا بدأت يومك متأخرًا عما يجب، تكون النتيجة في جميع عملياتك طوال النهار أن تتأخر جميعها، وقد لا يتم منها شيء. وتستطيع أن تتخلص من الإحساس باللهفة والعجلة بمجرد استيقاظك مبكرًا ربع ساعة عن الوقت الذي اعتدت الاستيقاظ فيه.

وتأكد أن هذا الوقت البسيط الذي تضيفه إلى ساعات صحوك

سيعاونك على جعل يومك كله هادئًا لا عجلة فيه، وسيكون أثر ذلك على تهدئة أعصابك أعظم بكثير مما قد تفيده هذه الأعصاب من نومك ربع ساعة أو نصف ساعة. فإن أي شيء تفيده من هذا النوم سيضيع حتمًا لإحساسك باللهفة، والضغط على الأعصاب، والتوتر الذي تستشعره بمجرد خروجك من بيتك لتذهب وتنتظر الأوتوبيس.. لقد فاتك الأول بثوان.. وستقضي الفترة إلى أن يصل التالي في إرهاق، لا بد أنك جربته... وهكذا تبدأ يومك بأعصاب مرهقة.. إن دقائق قليلة تتأخرها تجعلك بقية يومك متوتر الأعصاب، ودقائق قليلة تبكر بها تتيح لك فرصة قضاء اليوم في هدوء. ولقد تعلمنا في صغرنا أنه يجب علينا أن نفيد من كل دقيقة تمر بنا، ولكن حشد نشاط ثلاثة أيام في يوم واحد ليس الوسيلة للإفادة الحقيقية الكاملة من الوقت. والوقت الذي لا نفيد منه أقصى فائدة هو وقت ضائع، بغض النظر عن أوجه النشاط التي نؤديها. ويحسن بنا في هذا المقام أن نذكر أن الإنسان صنع الساعات لراحته، وليكون أقدر على إحسان استخدام الوقت. وقد عكس كثيرون منا الآية في هذه الأيام، وأصبحوا عبيدًا للساعة.

وهكذا يجدر بك حين تكون على موعد ألا تنتظر حتى آخر لحظة لتبدأ استعداداتك للذهاب، فلعل المواصلات تؤخرك، وحين تصل إلى موعدك تكون قد أصبحت غاية في الإرهاق العصبي والتوتر، ولا شك أن النتيجة لن تكون مرضية بحال. لن يكون من ينتظرك على استعداد لاستقبالك الذي يرضيك، وإذا بدأت حديثك معه بالاعتذار فلن تترك في نفسه الأثر الذي ييسر لك مهمتك، وهكذا تضع نفسك في مأزق ليس في صالحك بالطبع. أما إذا كنت قد أفسحت الوقت لنفسك منذ أول الأمر، فإنك عندما تصل

إلى موعدك ستكون هادئًا، وتستطيع أن تسيطر على أفكارك وتمسك بأعنة الحديث بمجرد بدء المقابلة.

بل إنك ستضطر الشخص الآخر الذي تذهب لمقابلته إلى أن يعتذر إليك لأنه تركك بعض الوقت في قاعة الانتظار.

(٢) امنح نفسك فسحة من الوقت للتفكير

يعتقد مدمنو اللهفة والاستعجال أنهم إذا لم يسرعوا في كل عمل يقومون به؛ في سيرهم، وتفكيرهم، ولبسهم، أنهم بذلك يضيعون الكثير من الوقت. وإني أقول لهم إن (نيوتن) لم يضيع وقته أبدًا عندما كان يجلس تحت شجرة التفاح.

ومن الحقائق الثابتة المعروفة أن الأفكار الخالقة لا تهبط على العلماء إلا في الأوقات التي يكونون فيها بعيدين عن معاملهم، أو مكاتبهم. إن (الوحي) يهبط في أوقات الراحة، والفراغ، والاسترخاء، بل أثناء النوم. ولم يعرف أن فكرة فيها إبداع جاءت لصاحبها وهو متلهف متوتر.

ويبقى كثيرون منا في حالة من اللهفة والتوتر لا تتيح لعقلهم الباطن أية فرصة لخدمتهم. إنّنا نشق طريقنا في الحياة، محاولين حل مشاكلنا والحصول على إجابة لكل سؤال يعرض لنا باستعمال ذكائنا الواعي المحدود، ونحن نجهل، أو ننسى (أو نتناسى) أن هناك ماردًا جبارًا على استعداد لخدمتنا؛ ذلك هو عقلنا الباطن، ولكن كيف السبيل إلى استخدام هذا المارد؟ إن الوسيلة الوحيدة هي أن نتيح لعضلاتنا الفرصة للاسترخاء، وأن نتعلم كيف نبقى على استرخائها، إلا حين نحتاج إليها في أداء مهمة معينة تحتاج إلى تقليصها.

إن رجالاً ونساء كثيرين يدفعون أنفسهم أبدًا في عجلة ولهفة إلى المقبرة. إني أرجو أن يسئلوا أنفسهم: ما قيمة الوقت للموتى؟ صدقوني، إن الاستعجال واللهفة طريق الموت.. وقديمًا قيل: (في التأني السلامة، وفي العجلة الندامة).

وقد نشرت جمعية أمراض القلب، كتيبًا صغيرًا أطلقت عليه (القلب في البيت) تقرأ فيه هذه النصيحة: (إن نسبة السرعة التي تحيا بها لها أهميتها القصوى. فالتفكير السريع، والعمل السريع قلما يأتيان بالنتيجة التي ترجوها، وعليك أن تجد لنفسك الطريقة المنتظمة الهادئة التي تنجز بها أعمالك، وستجد أنك تنجز كميات أكثر من العمل، ولا يصيبك من الحوادث إلا أقلها، ولا تصرف من طاقتك إلا أقلها).

وثق أن التسرع، والتوتر، والضغط هم أعداؤك.. أعداء عملك، وأعداء صحتك. وعليك محوها بالهدوء والاسترخاء؛ فستحس أنك في صحة أفضل، وستعيش حياة أطول، وسيتحسن إنتاجك.. حقًّا.. سيطول عمرك.

وإذا أدركت أن التوتر ملازم دائمًا للعجلة، استطعت أن تدرك قيمة تعودك الهدوء والاسترخاء. وإذا استطعت أن تتفادى التوتر باتت الجملة غير مستحيلة. والإنسان العادي يتملكه التوتر بلا وعي في الغالب، ولكن الإحساس بالعجلة من السهل ملاحظته، لأنه يتملكك بوعي وإدراك. والعجلة، واللهفة، والاستعجال – وهي كلها أسرة واحدة – أشبه بالمؤشر الذي يدور في جهاز قياس الضغط، تستطيع أن تراه وهو يتحرك، وهو ينبئك بمدى ارتفاع الضغط في المرجل، بينما لا تستطيع ان ترى هذا الأخير.

وتستطيع أن (تركب) في عقلك لافتة مكتوبًا عليها (السير ببطء)، وعندما تحس باللهفة والاستعجال، تذكر هذه اللافتة (وسر ببطء). وليس معنى هذا أن تبطئ حركاتك العضلية وحدها، ولكن عليك أيضًا أن تبطئ من رغبتك في سبق قدرتك.

كن على استعداد لأن تتصرف في كل شؤونك ببطء، وبعبارة أخرى لا تترك قدمك لتدوس بشدة على مفتاح البنزين في سيارة عقلك، وستجد أنك فعلًا تؤدي أعمالًا أكثر في وقت محدد، دون أن تغتصب الوقت.

الفصل الثامن

وسائل النوم العميق

دلت إحصاءات قام بها معهد (جالوب)، على أن ٥٢ في المائة من الأمريكيين يعانون من (الأرق)، حتى لقد بلغ عدد ما يباع سنويًا من الأقراص المنومة ثلاثة بلايين قرص. والواقع أن النوم أبسط عملية. إنه عدم القيام بأية عملية، عدم عمل أي شيء بالمرة، إنه لا يحتاج إلى بذل أي مجهود، أو أي عمل.

وليس الأرق شيئًا (يحدث) لك، إنما هو شيء يحتاج إلى (عمل) معين تقوم (أنت) به. ونحن نحقق في جلب (النوم)، بوسيلة أو بأخرى، لأننا (نتدخل) عامدين في عمليات آلية يقوم بها جسمنا تلقائيًا، (نتدخل) ببذل مجهود لا حاجة لنا ببذله. والمشكلة هي أننا لا ندرك أننا (نتدخل)، ولا كيف نتدخل. والغرض من كتابة ما يلي هو أن نوضح لك كيف نتدخل نحن فعلًا في (عملية) النوم ببذل جهود غير واعية، ولن تستطيع أن توقف تصرفاتك التي تمنعك من النوم والتي تتصرفها بلا وعي، لن تستطيع أن توقفها إلا إذا (عرفتها).

وسنحاول أيضًا أن نعلمك كيف تستطيع أن (تغرق) في النوم وأنت في تمام الهدوء والاسترخاء، وكيف تبقى في هذه الحالة طوال الليل.

والحقيقة أن قابليتك للإغراق في النوم، أو عدم قابليتك تعتمد إلى حد كبير على ما تؤديه وما لا تؤديه خلال ساعات صحوك، كما أنها تعتمد على تصرفاتك وأنت راقد على فراشك تنشد النوم.

فإذا كنت قضيت ساعات صحوك في لعب أو عمل وأنت متوتر، قلق، ملهوف، فلا تتوقع أنك بمجرد أن تستلتقي على فراشك وتضع خدك على الوسادة سيهبط عليك النوم من السماء.. كلا.. لا تتوقع هذا أبدًا.. لأنك حملت معك إلى الفراش توترًا وقلقًا، ولا بد من تصريفهما أولًا قبل أن يأتيك النوم. ولكن معظم الناس يتوقعون نومًا مفاجئًا يهبط عليهم بمجرد دخولهم حجرة النوم.

وعليك أن تدرك أنك إذا حملت معك إلى فراشك توترات اليوم، فينبغي أن تتوقع أن التخلص منها يحتاج إلى وقت؛ ولذا فعليك أن تحاول تصريفها في هدوء وصبر. فلا فائدة مثلًا من إضاعة الوقت في تعنيف نفسك ولومها لأنك تركتها تتوتر، وإنما عليك أن تبدأ تهدئة جسمك وأن تعمل على استرخائه ببطء، ووفقًا لما عرفته عن وسائل جلب الاسترخاء، وتأكد أن النوم لن يأتيك إلا إذا أعددت جسمك له.

وكثيرون ممن يشكون عدم قدرتهم على (تصريف) متاعبهم وتوتراتهم عندما يدخلون إلى الفراش، يعنون في الواقع أنهم ليست لهم الجرأة على ذلك التصريف. إنهم يشعرون بانعدام قدرتهم على الاسترخاء حتى حين يدخلون للنوم بسبب الاضطرابات العالمية، أو بسبب مشكلة شخصية استعصى حلها. ولكن هل في إمكانك حل المشاكل العالمية بتقطيب حاجبيك؟ وهل في إمكانك حل مشكلتك الشخصية بالإجذاذ على أسنانك؟ وفي الوقت ذاته ليست وسيلة التخلص من هذا الإشكال أو ذلك الاضطراب أن تقنع نفسك حين تذهب إلى الفراش بأن النوم حق لك. إن كل ما عليك هو أن تتخذ القرار دون أن تعلقه على شرط.

ولقد رأيت كثيرين يتباهون بما يصيبهم من أرق. حتى لقد وجدت أشخاصًا لا يجدون موضوعًا للحديث عندما يتلاقون سوى التفاخر بما أصابهم من أرق في الليلة الماضية. هذا يقول لصديقه: (لم أنم في الليلة الماضية، ولم يغمض لي جفن). وهو في الحقيقة يعنى أن يقول: (انظر إلى أي حد أنا مرهق ومتعب.. انظر إلى أي حد أنا مهتم بوضع كل شيء في موضعه.. انظر إلى ثقل الحمل الذي ينوء به كاهلي). ولو أنك أردت الخير لنفسك لسكت عن الحديث عن أرقك، وحينئذ ستجد نفسك وقد زايلك الأرق. والسبب في ذلك بسيط، وهو أنك توقفت عن إقناع (ذاتك).

ورأيت كثيرين أيضًا (يعاقبون) أنفسهم بالأرق، فإذا أخطأت، ومهما يكن الخطأ جسيمًا، فإن أرقك لن يمحو ذلك الخطأ، لقد ارتكبته وانتهى الأمر، ولن يؤدي عقابك لذاتك إلى عودة عقارب الساعة إلى الوراء. إن ما تحتاج إليه، إذا حدث وأخطأت، هو نشاط عضوي وعقل نير، هذا إذا كنت تريد أن تحاول إصلاح الخطأ في يوم التالي. والحقيقة أن النوم والاسترخاء يمكن أن يعاوناك على إصلاح ما فسد، ولكن الأرق لا يستطيع ذلك مطلقًا. وتستطيع أن تواجه نفسك في المساء حين تعود لمنزلك، بعد أن تكون قد أخطأت في النهار، بشجاعة من يقول: (نعم، الحق أنني أخطأت) لا تحاول محو الخطأ، ولا تحاول تغطيته بأن تبدأ في عملية عقاب نفسك، وتأكد أنك إذا اعترفت لنفسك بارتكابك الخطأ، وأنه أصبح حقيقة واقعة فلن يجافي الرقاد أجفانك، بل ستستغرق في النوم.

وليس من الضروري أبدًا أن يعتقد العالم كله أنك منزه عن الخطأ، ومن تكون أنت حتى (يستحيل) أن تقع في الخطأ، اقبل الحقيقة. إن أحدًا لم يبلغ

مرتبة الكمال، وأنت أيضًا لم تبلغ هذه المرتبة، وتأكد أن استعمال الأرق كوسيلة لعقاب نفسك قد أتى عن رغبة أنانية تحفزنا على أن نعتبر أنفسنا كاملين، وأننا غير جدير بنا أن نخطئ. ولعل العقل الباطن يرى المسألة هكذا: (لقد ارتكبت خطأ. ولكني لا أستطيع أن أقبل هذه الحقيقة، ولا أستطيع أن أعترف بها لنفسي ولا للآخرين، ولقد تعلمت في طفولتي أن العقوبة تمحو الخطأ، وتعيد كل شيء إلى ما كان عليه كأن لم يحدث خطأ ما.. ولهذا سأعاقب نفسي لأمحو الخطأ، وأنقذ نفسي من التجربة المريرة بأن أعتبر نفسي أقل من الإنسان الكامل مرتبة).

ولقد وجدت بين الرياضيين الذين تعاملت معهم، رياضيًا يخفق في محاولة رفع الحديد مثلًا، فنجده يحاول إقناع مدربه، بل إقناع نفسه بأنه آسف لأن الخطأ لم يكن خطأه، إن هذا الرياضي سيخطئ مرة ثانية وثالثة. بينما رأيت آخر، يقبل الاعتراف بالخطأ دون أن يحاول تبرير ما فعل، ويأخذ الغلطة على أنها واقع يستحق الدراسة الموضوعية؛ ليرى أين كان الخطأ بالضبط حتى يستطيع أن يتفاداه في المرة التالية. ففي حالة الرياضي الأول كان تفكيره كله مركزًا في (ذاته)، فالذي يعاني من الخطأ يهتم (بذاته)، بينما ذلك الذي يتعلم من الخطأ يهتم أساسًا (بالموقف) ويعمل على إيجاد الطرق الكفيلة بمعالجته وتصحيحه.

(١) تغلب على الخوف من الأرق

ليس من الضروري أن يبقى متيقظًا كل من أصيب بالأرق نتيجة لمتاعبه ومشاكله. وليس كل من أصيب بالأرق يحاول عقاب نفسه، فإن فهناك

عوامل عديدة يمكن أن تسبب الأرق، وهناك قاسم مشترك بين جميع أنواع الأرق، إنه عامل دائم الوجود؛ ذلك هو الخوف من الأرق. فإذا استطعت قهر الخوف من الأرق أمكنك أن تستغرق في النوم. ويعود بنا هذا إلى الحديث عن الاسترخاء؛ فإن الاسترخاء يقهر الخوف ويأتي عليه. فأنت حين تطلق عضلاتك وتفككها ينطلق الخوف بعيدًا. وهناك حقيقة أخرى يجب أن تضعها نصب عينيك، إنها ستعاونك على إقصاء الخوف من الأرق، تلك هي أنه لم يحدث قط أن فقد إنسان قدرته على النوم. وبرغم هذه الحقيقة الأولية، فقد قابلت كثيرين يزعمون أنهم فقدوا القدرة على النوم طبيعيًّا، وقال لي أحدهم إن النوم لم يطرق جفنيه منذ عشرين عامًا دون أن يتعاطى منومًا، ولكن هذا الرجل نفسه استطاع أن ينعم بنوم هادئ ملء جفنيه لم يحلم به خلال العشرين سنة الماضية بعد أسبوع واحد درس خلاله كيف ينام نومًا طبيعيًّا عن طريق الاسترخاء.

ولن يأتي أبدًا يوم ينسى فيه جسمك كيف ينام.. تمامًا كما لا يمكن أن ينسى قلبك كيف يدق، أو تنسى رئتاك كيف تقومان بعمليتي الشهيق والزفير. ولا تنس أن في إمكانك عرقلة عمل أي عضو من أعضاء جسمك بأن تتعمد ارتكاب أشياء تتدخل في وظيفته. ثم إنك لست مطالبًا بإجراء عنيف حتى يعود كل شيء إلى أصله؛ لأن كل ما أطالبك به هو أن توقف تدخلك في تصرفات أعضاء جسمك وتتركها تعمل بذاتها كما ينبغي لها أن تعمل. وحين تستطيع وقف التوتر ينصرف جسمك إلى أداء وظائفه أتوماتيكيًّا في نظامه الطبيعي.

وقد دلت اختبارات عديدة على أن الأرق، مهما يطل أمده، لا يحدث

ضررًا له صفة الدوام للآلة المعقدة التركيب التي نسميها الجسم الإنساني. ربما كان للأرق أثره في إفساد أداء الآلة طوال مقامه فيها، ولكنه لا يفسد الآلة ذاتها. وإذا استعملت في سيارتك وقودًا منخفض العيار، فلن يفسد ذلك (الموتور)، ولكنه سيقلل من كفاءته، وتأكد أنك إذا عبأت خزان سيارة الآن بوقود عالي العيار، فسيعود لموتورها كل ما كان له من قدرة وكفاءة. وعلى هذا القياس، لن تؤثر ليلة تقضيها أرقًا في قدرتك على العمل في اليوم التالي إلى حد ملحوظ. فأنت تستطيع أن تفكر فيما يعرض لك من المسائل بسرعة، بل ربما بأسرع مما اعتدت. وتكاد تستطيع أن تؤدي من الأعمال العضلية ما كنت تؤديه من قبل، وكل ما سيحدث هو أنك ستبذل مجهودًا أكثر في عملياتك العقلية حين تفكر، وفي أعمالك العضلية حين تعمل.

وليس من المهم بالمرة أن (تغرق) في النوم بسرعة، أو أن تنام نومًا (عميقًا) في هذه اللية، أو تلك، أو في أية ليلة معينة.. وعدم نوم ليلة لن يهشم جسمك أو عقلك تهشيمًا لا إصلاح له. وقد دلت التجارب على أن الجسم الإنساني يستطيع أن يبقى بلا نوم مطلقًا ٧٢ ساعة دون أن تتأثر أجهزة الجسم، وقد أثبتت هذه التجارب أيضًا أن إبقاء الموضوع الذي تجرى عليه التجربة في حالة توتر طوال هذه المدة يحتاج إلى جهد جبار، وهكذا نجد أن الطبيعة تتدخل في الوقت المناسب، وقبل أن يصيب الجسم أي أذى، فتجبره على النوم.

وقد عرض أحد مذيعي التليفزيون جائزة قدرها خمسة آلاف دولار لمن يستطيع النوم في (الساعة الثانية) في يوم معين في مطبعة إحدى الصحف، وسمح لمن يرغب في الاشتراك في المسابقة بأسبوع سابق للساعة المحددة،

يستطيع أن يظله متيقظًا إذا شاء، ويستطيع أن يتعب فيها جسمه كما يشاء. ولكن الفحص الطبي أثبت أن الذي دخل المسابقة لم ينم، وهكذا لم يظفر أحد بالآلاف التي عرضها المذيع وهو مطمئن. فإن عرض مكافأة سخية مثل هذه ضمان لمنع النوم، لأن الوعد بالجائزة يخلق فرصة مثالية للأرق؛ إذ يصبح المتسابق فيها تواقًا للاستغراق في النوم، وكلما حاول النوم زاد تيقظه.

وكثيرون منا يضعون أنفسهم ببلاهة في مركز هذا المتسابق. إن أحدهم يحلم بليلة يتمتع فيها بالنوم العميق.. (أدفع كذا ألفًا لمن يأتي لي بنوم عميق الليلة).. هذا ما يقولونه لأنفسهم وللناس، وهو بالضبط ما كان يفكر فيه المتسابق.. إن نوم ليلة عندهم يعادل جائزة الخمسة آلاف دولار، ومثل هؤلاء الناس عليهم أن يتعلموا كيف يهدئون من لهفتهم إلى النوم.

وطبيعي أن النوم شيء ثمين، ونحن في حاجة إليه. والنوم العميق المريح ييسر لنا بدء يوم نشعر خلاله بالراحة والاسترخاء، وهو ييسر لنا أداء أعمالنا اليومية دون أن نتوسع في بذل الجهود، ولكن ليس هناك ضرورة لأن نفعم أنفسنا بالتوتر والقلق واللهفة على النوم لمجرد أنه ثمين وأنه ضروري. فالتنفس مثلًا ضرورة، ولكننا لا نلقي بالًا إلى هذه الحقيقة، ولا نفكر فيها؛ ولذا نجد التنفس يسير سيره الطبيعي دون تدخل منا في سيره. والنوم أمر طبيعي بسيط وسهل كالتنفس تمامًا، ولا بد أن تفكر فيه ببساطة كما تفكر في التنفس.

وهو ليس أمرًا طبيعيًّا فحسب، بل إنك ستجدها مهمة غاية في الصعوبة أن تبقى نفسك يقظًا مدة طويلة من الزمن. والمصاب بالأرق الذي يقول: (لم يغمض لي جفن في الليلة الماضية) يعتقد أنه يقول الحق، ولكن الواقع أنه

نام فعلًا مدة أكثر مما يتصور بكثير. ولا تصدق أيضًا من يقول لك: (إن جسمي (مضعضع) لأنني لم أنم أمس).. إن عدم النوم لم (يضعضع) جسمه، إنما الذي (ضعضعه) هو أنه قضى الليل يتقلب في فراشه، ويتلوى ويعتصر عضلاته، ضعضعه الغيظ الذي ملأ به نفسه، ولو كان قد لجأ إلى الهدوء وأرخى عضلاته لكان أفاد مثل الفائدة التي يستمدها من النوم حتى لو بقي متنبه الحواس طوال ليله. بل إنني أعتقد أنه لو كان لجأ إلى الهدوء لغلبه النوم على الرغم منه.

(٢) كيف نخضع النوم؟

هناك أشياء معينة نستطيع عملها لتجلب لنا النوم؛ ولكن قبل أن نستخدم هذه الأشياء، يجب علينا أن نطرح جانبًا الفكرة القائلة بأننا نستطيع إرغام أنفسنا على النوم بالمحاولات. وإذا عرفنا أن النوم لا يخضع خضوعًا مباشرًا لرقابتنا وسلطاننا الواعي، ساعدنا ذلك على الامتناع عن تلك المحاولات غير المجدية، وجعلتنا هذه المعرفة نفكر بعقل لنتعلم كيف نجتلب النوم، لا مباشرة وعمدًا، بل عن طريق غير مباشر بتمهيد السبيل له.

وعلينا أن ندرك أولًا أن النوم يأتي والجسم في حالة استرخاء، والعقل بعيد عن الانشغال بانطباعات صادرة عن الحواس الخمس.

فالهدوء والظلام يهيئان الجو للنوم لأنهما يمنعان عن العقل التنبه عن طريق العين والأذن. وإن كان من الجائز أن يأتي النوم إذا تهيأ لنا جو من الأصوات المستمرة المتسقة النغم كسقوط قطرات المطر، أو دوران مضخة بعيدة، أو عند استماعنا لموعظة من خطيب لا حرارة في صوته ولا جاذبية

فيما يقول. وإذا كنا في مكان مرتفع وأمامنا طريق طويل ورحنا نحدث فيه بلا انقطاع يجوز أن ننام. والسبب في ذلك أن من طبيعة العقل أنه يرفض الأثقال والمضايقات، فحين يصبح المنظر أو الصوت مملًا لا تأبه العين أن ترى، ولا الأذن أن تسمع. وهكذا يتوقف العقل عن تلقي الإشارات القادمة إليه منهما.

وقد حاول أحد النواب مرة في مجلس العموم البريطاني أن يهاجم (تشرشل) فسأله، وهو يظن أنه يضعه في مأزق: (كيف تكون رأيًا عما أقول وأنت مستغرق في النوم؟) فأجاب تشرشل على الفور: (إن النوم في ذاته رأي فيما تقول).

ولكن، ليس معنى هذا أن نجعل أمسياتنا قاتمة مملة حتى تصل بنا إلى النوم، كما لا ينبغي مطلقًا أن تحتشد الساعات التي تسبق نومنا مباشرة بما ينبه الأعصاب، بل يحسن بنا أن نقضي الساعة التي تسبق النوم مباشرة في تأمل هادئ لأحداث اليوم، أو في حديث هادئ، أو في أي نوع آخر من النشاط الذي لا يدعو إلى تنبيه العقل. وكما أننا حين نقبل على ممارسة إحدى الألعاب الرياضية، نقوم بعملية (تحمية) لعضلاتنا، كذلك الحال في الفترة السابقة للنوم، لا بد من إعداد العدة لاستقباله. وأنت في الواقع تحتاج إلى فترة من الوقت (لتحميه) نفسك قبل أن تبدأ نشاط يومك، وهكذا تحتاج إلى فترة من الوقت (لتبريد) نفسك حتى تنهي هذا النشاط بالنوم.

ولعل ربع ساعة فقط تكفي لتسلمنا إلى النوم، إذا عرفنا كيف نفيد منها. ومهما يكن الوقت متأخرًا، فإن قضاء فترة قصيرة في إعداد المسرح،

كفيل بتهيئة الجو للنوم. فأنت تكاد – وأنت مقبل على النوم – أن تدخل في حالة عقلية وعضلية، تختلف اختلافًا كليًّا عن تلك التي قضيت فيها يومك كله، فلا تقفز إلى الحالة الجديدة فجأة، ولكن عليك بتحضير نفسك وإعدادها لهذه الحالة.

وتستطيع مثلًا أن تسترخي خمس دقائق في مقعد مريح، وإذا تيسر تستطيع أن تطلب إلى شخص آخر أن يقرأ لك (الوصفة)، وإذا كانت في حجرتك مدفأة، ألق نظرة متكاسلة إلى اللهب المتلاعب، وإذا لم تكن لديك مثل هذه المدفأة تستطيع أن تستدعي، في خيالك، منظرًا يدعو إلى الاسترخاء، تذكر مثلًا إحدى المرات التي كنت فيها (نعسان) لا قدرة لك على فتح عينيك، أو كنت تتمطى وتتثاءب. إنك تعي الآن إلى أي حد أنت مكدود. تصور الملاءات النظيفة البيضاء التي تدعوك، والوسادة الطرية الناعمة التي تنتظر رأسك في حنو، فكر في الراحة والانتعاش اللذين تستشعرهما وأنت مستكين في الفراش. وبعبارة أخرى، اقض وقتًا قصيرًا في تأمل فكرة النوم. وأنت إذ تفعل ذلك إنما تستعمل المرحلة الثالثة من (الوصفة)، وهي التي عبرنا عنها (بالتصوير العقلي)، ولكن لا تجعل من فترة التحضير والإعداد هذه (واجبًا) يتحتم عليك أداؤه، بل اعتبرها مسألة بسيطة، سهلة، طبيعية. وإذا كنت تشكو من توتر في عينيك، أو وجدت نفسك منساقًا وراء موجات متتابعة من الأفكار قبل ذهابك إلى حجرة النوم، فما عليك إلا أن تتذكر حركة (الأرجحة) التي تحدثنا عنها في باب استرخاء العين والعقل، وإن بضع عشرات من هذه (الأرجحات) كفيلة بتهدئة عينيك، وتخفيض نشاط تصوراتك العقلية. وحاول أن تجعل من عاداتك

الذهاب إلى الفراش في ساعة معينة كل ليلة، حتى يترتب لك نظام للنوم في الأربع والعشرين ساعة التي يتألف اليوم منها، وعلى طول الزمن ستجد نفسك، في ذات الموعد، تتثاءب، وتتمطى، ثم تنعس كلما اقترب الوقت الذي (تعودت) أن تذهب فيه إلى فراشك.

(٣) في الفراش

أنت الآن في الفراش، وفي حالة تقربك من الدخول في النوم. وأنا لا أتهمك.. ولكن، لعله قد حدث لك، فيما مضى من أيامك، أنك كنت تختار هذه الفترة بالذات، لتغمر نفسك في صور ينوء بها كاهلك، صور من الهم والكآبة. ولعلك كنت تنتهز تلك الفترة بالذات، لتبدأ التواءاتك ودورانك حول نفسك، تتقلب في فراشك وأنت تنهب القلق، وكنت تفعل هذا كله لأنك لم تكن تستطيع أن تجلب لنفسك النوم. ولكننا سنعمل على تغيير هذا السلوك كله، سنغيره بهدوء وبساطة، سنجعلك تؤدي عمليات أخرى غير تلك التي كنت تؤديها طوال ليلتك.

والآن، لا تحاول أن تنام. إن اهتمامك لا يتركز حول النوم من قريب أو بعيد، إن اهتمامك سيتركز في أداء عمليات بعينها، عمليات محددة، ولا بد أنك قد رأيت شخصًا نائمًا يتنفس، وأنت تعلم كيف يتنفس النائم. والآن عليك أن تبدأ تتنفس بوعي، بالطريقة التي يتنفس بها النائم. عليك أن تنتبه لحركات الشهيق والزفير التي تؤديها. ولا بد أن تعلم أن عملية التنفس أثناء النوم لا تؤدى من طريق الصدر، ولكن بتمديد الحجاب الحاجز وتقليصه. والآن بات عليك أن تستلقي على ظهرك، وأن تتنفس بتحريك بطنك،

دعها ترتفع في حالة الشهيق وتهبط في حالة الزفير، وستكون حركة صدرك بسيطة هينة، إذا كانت لصدرك حركة على الإطلاق. دع الشهيق يتركز في مؤخرة أنفك عند حلقك، فهذه هي الطريقة التي يتنفس بها النائم. وإن كان التعبير عنها لا يبدو طيبًا، إلا أن تجربتك لها ستثبت صحتها، وستحس كما لو كان الهواء يدخل إلى رأسك مباشرة، وستسمع صوت الشهيق كما لو كنت تنفخ كرة القدم، شيئًا أقرب إلى الفحيح.

وبعد أن تمر بك فترة وأنت تمارس عملية التنفس الهادئ هذه، توقف لحظة عن التنفس. وبعد أن تكتم الشهيق لحظة أطلقه زفيرًا بإرخاء الحجاب الحاجز، لا تخرج الزفير في عنف، ولا تستبقه في رئتيك لتخرجه ببطء، كل ما عليك هو أن تطلقه، تدعه يخرج دون أن تتدخل في مسيره، كما لو كان الهواء يخرج من بالون ذي فتحة صغيرة. وقد ظهر بالتجربة أن التنفس من البطن – اعتمادًا على حركة الحجاب الحاجز – يدعو إلى استرخاء عضلات منطقة البطن، ويعاون على منع أحشائك من الانقباضات؛ ولهذا أثره على جميع أعضاء جسمك. وإذا أصبحت متمكنًا من هذه العملية ستشعر بالتوتر وهو يزايل جسمك كله خلال حركة الزفير.

والخطوة التالية أن تسارع باستكشاف أي توتر في أي عضو من أعضائك وتطلقه، وفي الوقت ذاته تواصل تنفسك من بطنك. ولما كان معظم القراء ينامون منفردين، فإني أنصحهم ألا يقضوا وقتًا طويلًا في محاولات تهدئة كل عضو من أعضاء الجسم على حدة، فإن ذلك يبدو تكبيرًا وتضخيمًا لعملية بسيطة، وإذا فعلت ذلك تكون قد بذلت مجهودًا زائدًا عن الحد بلا مبرر.

ومن المستحسن تركيز الجهد في إرخاء الجبهة، والعينين، والفك، بعد إلقاء نظرة سريعة عامة على الجسم كله؛ لتتأكد مثلًا من أنك لا تشد رجليك، أو ذراعيك، أو جذعك.

ولا يبدو استرخاء الجبهة والعين والفك عملية ضخمة، وأنت لا تحتاج إلى تفكير كثير للوصول إلى تهدئتها واسترخائها، وحين يتم هذا الاسترخاء يأتي النوم لأن هذه المناطق مرتبطة بالرؤية، والتفكير، والحديث، ومناطق العمل في المخ.

وتستطيع أن تبدأ بالجبهة، قلصها، كشر، وتنبه للتوتر الحادث، وقل لنفسك: (اطرد التوتر)، وليس من الضروري مطلقًا أن تقول لنفسك: (إنني أقطب جبهتي الآن، وسأبدأ بسطها الآن شيئًا فشيئًا..) فقد تكون مثل هذه الوسيلة سائغة في المراحل الأولى التي نتدرب خلالها على أية مهارة من المهارات. وتستطيع أن تتثبت من ذلك بمراقبة عامل يتدرب لأول مرة على إدارة إحدى الآلات. إنك ستجده يلقي بتعليمات إلى نفسه، كأن يقول مثلًا: (إنني أجذب هذا المقبض، ثم أدير هذه العجلة إلى اليسار... إلخ).. وهذا الحديث يجعله دائم التنبه لما يعمل، ويسمح له بأن يرى بالضبط ما هو بسبيله من أعمال، وييسير له أن يؤديها دون توتر. والطيارون يفعلون ذلك دائمًا كلما بدأوا تسيير محركات طائراتهم قبيل الصعود وعند الهبوط، ويفعل ذلك أيضًا الجراحون حين يؤدون عملية خطيرة.

والآن، عليك أن توجه اهتمامك إلى عينيك، ثم على الفك، وأن تعطي نفسك التعليمات التي تضمنتها (الوصفة) كما لو كنت تلقنها لشخص

آخر، وكلما ذكرت إحدى التعليمات أطعها أوتوماتيكيًا، دون أن تفكر فيها، ودون أن تهتم بها، أو تثير حولها أية تعليقات.

وبعد أن يتم استرخاء الفك تذكر النقط السوداء التي سبق أن تحدثنا عنها. تذكر النقطة السوداء الكبيرة، ثم النقطة الصغيرة، ثم الكبيرة مرة ثانية، ولا تحاول أن (تراها). كل ما أطلبه منك هو أن (تتذكر) منظرها، وتنقل تصوراتك العقلية بين هذه وتلك. وهناك من يتصورون رقمًا من الأرقام، ويتخيلونه في جميع الأوضاع الممكنة، ولكن لا ينبغي مطلقًا أن يجسموا، إنها مجرد فكرة وخيال، وهذه كلها مجرد اقتراحات تستطيع اتباعها، ولكنها ليست واجبًا يتحتم عليك أداؤه، وعليك أن تفهم وتدرك أنك لست مضطرًّا لأداء أي من هذه الإجراءات حتى تستطيع أن تنام. وإذا وجدت نفسك متوترًا، أو تبذل مجهودًا حين تؤدي أيًّا من هذه الأعمال الروتينية التي تستجلب النوم، توقف عن أدائها ولو إلى حين، ولا تؤدي إلا الأعمال التي تجد أنك تستطيع القيام بها في سهولة ويسر. لا تحاول أن تجعل من حركات استجلاب النوم الروتينية شيئًا مملًّا، أو واجبًا مفروضًا. إن أساس النوم هو البساطة وانعدام التوتر.

(٤) حين تفشل كل الوسائل

يبذل بعض الناس مجهودًا، بلا وعي، لمنع أنفسهم من بذل أي مجهود.. إنهم يقومون بأعمال تدعو إلى وقف جميع المحاولات. وقد يحدث هذا لك، فتجد نفسك متوترًا، قلقًا، بعد أن تكون قد حاولت النوم عن طريق الحركات الروتينية السابق شرحها. وليس عليك من بأس إذا حدث لك

هذا.. لا تيأس.. ولا تلق بالًا لذلك، فهناك أشياء أخرى تستطيع أن تؤديها لتنام.

وما دام بذلك المجهود للوصول إلى النوم قد أبقاك يقظًا، وما دمت مصممًا على أن تفعل شيئًا وأن تبذل مجهودًا بأية صورة، فما عليك إلا أن توقف بذل الجهد للوصول إلى النوم.. لا تعجب.. إني أطالبك بأن تتعمد، واعيًا، أن تبقى يقظًا.

أفعل – عن عمد – أي شيء تفعله حين تريد ألا تغفل. وأنت حين تفعل ذلك تطرح جانبًا الرغبة في النوم، وتنصرف إلى توتير نفسك وإيقاظها، وبذلك تتحرر من كل رغبة لك في النوم. وإذا أصبحت متمكنًا (عن طريق مواصلة التدرب) من أداء هذه العملية التي تبقيك يقظًا وأنت واعٍ – مع أنك كنت تؤديها إلى الآن دون وعي – إذا أصبحت متمكنًا من هذه العملية، تملكت السلطان عليها، وهذا التسلط الواعي يمنحك القدرة على أن تؤديها أو لا تؤديها باختيارك أنت وحسب هواك.

وأضرب لك مثلًا: فحين تجد أنك تتنفس بعصبية وسرعة، رغم محاولاتك تهدئة عملية التنفس، تعمد أن تواصل التنفس في سرعة وإجهاد مائة مرة مثلًا، وإذا استطعت فأكملها مائتين.

وإذا أحسست بانقباض في صدرك، زده عن عمد. فإذا استطعت كان معنى ذلك أن لديك بعض القدرة على التسلط عليه. والتدرب المتواصل سيمنحك القدرة على مزيد من التسلط.

وإذا ألمت بمعدتك آلام، حاول أن تتبين نوعها، وهل في إمكانك زيادتها

بإرادتك. وإذا أصر فكك على مواصلة التوتر رغم محاولاتك لإرخائه، فعليك أن تضغط فكيك مائة مرة مثلًا.

وإذا أزعجتك الأفكار المقلقة رغم أنفك ولم تستطع منها فكاكًا، زد في سرعتها، وحاول أن تضخم من قلقك ربع ساعة مثلًا. وتأكد أن هذه الطريقة ليس فيها خدعة ما، لأنك إذا بدأت فعلًا في محاولات جسدية لأداء الأشياء التي تجعلك تبقى يقظًا، فإن تدريبًا متواصلًا عدة ليالٍ سييسر لك الاستحواذ على درجة من المهارة الواعية للتسلط على هذه المقلقات، وستغفل أوتوماتيكيًّا – بتوجيه جهودك لليقظة – ستغفل جميع الجهود التي توصلك إلى النوم. وسيتضح لك أن بذل مزيد من الجهد لتبقى يقظًا، سيحبط تمامًا كبذلك مجهودًا زائدًا لتنام. وهكذا تستطيع، باستعمال حركات روتين النوم، أو الممارسة السلبية، أو كلاهما معًا، تستطيع، أن تتعلم كيف تتعود على وسائل الوصول إلى النوم في وقت قصير.

ولاحظ أن كلًّا من الطريقتين لا تحتاج منك إلى بذل جهد مباشر لجلب النوم.

(٥) السلوك الصحيح

حين أطالب القراء بالامتناع بتاتًا عن محاولة الدخول في النوم، أراهم يقولون: (إنك تطالبني بألا أبذل مجهودًا لجلب النوم – ألا أفعل شيئًا مطلقًا في هذا السبيل – ثم أجدك تعطيني هذه التعليمات التي تعلمني بها كيف أصل إلى حالة الاسترخاء حين أذهب إلى فراشي بأن أتصور نقطة سوداء، وأن أراقب طريقة تنفسي، وأن أرخي تقطيب جبيني. أليس هذا كله عمل أشياء لمحاولة جلب النوم.)

وإني أسألك بدوري: إنك قبل أن تذهب إلى الفراش تقوم فعلًا بأداء أعمال معينة؛ كأن تخلع ملابسك مثلًا، وقد تأخذ حمامًا، وتغسل أسنانك، وأخيرًا تسير إلى حجرة نومك.. إلى فراشك، وتطفئ الأنوار، فهل تؤدي هذه الأعمال كلها لتجلب لنفسك النوم؟

- لا.. أبدًا.
- إذن.. لماذا تقوم بها؟
- إنني أخلع ملابسي وأطفئ الأنوار وأدخل في الفراش، ولكن ليس في ذهني أن هذه الحركات هي التي ستأتي لي بالنوم.. إني أؤديها استعدادًا للنوم.
- إذن.. إنني أطالبك بأداء تدريبات التصور العقلي والاسترخاء لهذا السبب ذاته. اضغط على أزرار التوتر كما تضغط على زر النور لتطفئه، فك عضلاتك كما تفك رباط حذائك، لا تحاول أن تسترخي لتستجلب النوم، اخلع عن جسمك التوترات تمامًا، كما تخلع عنه ملابسك استعدادًا للنوم.

الفصل التاسع

استرخ.. تحرز قصب السباق

إن سر القدرة على الاحتفاظ بالاسترخاء المنتظم خلال المسابقات الرياضية الخطيرة، أو خلال العمل المرهق الشاق، أو خلال اللعب، أو في أي موقف مثير؛ إن السر يكمن في حيلة بسيطة هي معرفة كيفية اختيار الصور العقلية المناسبة لكل موقف. فإذا حملت هم نتيجة السباق مثلًا، وتصورت ما يحدث إذا أخفقت؛ فلا بد أن تصاب بالتوتر، ويصبح من المستحيل عليك أن تؤدي حركات اللعبة التي تتسابق فيها وأنت في حالة استرخاء منتظم. بينما لو تناسيت كل شيء عن النتيجة، وأبعدت خيالك وتصوراتك عن اللوحة التي تعرض عليها النتائج وركزت كل جهدك وتفكيرك في اللعبة ذاتها، ستجد أنه من الممكن الاحتفاظ بحالة الاسترخاء المنظم، وهذا بالتالي سيمكنك من أداء ما أنت بسبيله أحسن أداء تستطيعه.

وإني أنقل إليك هنا ما كتبه وليم جيمس قال: (حين يتخذ القرار ويصبح التنفيذ هو (الأمر اليومي)، عليك أن تطرد نهائيًّا كل مسئولية أو اهتمام بالنتائج، وعليك أن تطلق نفسك من القيود العقلية والعضلية، ونفذ ما أنت بسبيله متحررًا من كل رباط، وتأكد أن ما تفعله بهذه الطريقة ستتضاعف جودته، ويمكنك أن تعود نفسك على هذا السلوك كما تنمي أية عادة أخرى).

وقد ظهر بالتجربة، أن زيادة الاهتمام بالنتائج تؤدي إلى التوتر، لأنها تستلزم الإفراط في بذل الجهد. وزيادة الاهتمام بالنتائج تشبه تمامًا الخوف

من الفشل، والخوف من الفشل هو صورة سلبية في العقل، وعضلاتنا تواصل محاولة إطاعة تصوراتنا العقلية، ولهذا يبدو مستحيلًا أن تندمج في عملية ما وأنت في حالة رعب من نتيجتها؛ لأنك في هذه الحالة كمن يحاول أن يؤدي عملًا ولا يؤديه في الوقت ذاته، إنك كمن يقود سيارة إلى الأمام وقد ضغط بكل قواه على الفرامل.

وكثيرًا ما حدث في لعب الكرة أن رأينا فريقًا ممتازًا يقف عاجزًا أمام فريق ليس له ماضٍ يخشى عليه، أو سمعة يخاف أن تنهار. فينزل إلى أرض الملعب، وأفراد فريقه غاية في الهدوء والاسترخاء. والسبب الرئيسي في هزيمة فريق النادي الممتاز أن أعضاءه نزلوا إلى أرض الملعب وقد احتشدت رؤوسهم بالصور السلبية.. أي بالخوف من الفشل.

إن أعضاء هذا الفريق الممتاز – تحت ضغط فكرة الاحتفاظ بمستواهم – قد انحصر اهتمامهم بما لا يريدون أن يحدث لفريقهم في نهاية المباراة، لا بما يجب أن يقوموا به في هذه اللحظة بالذات. وقد عرفت لاعبًا من لاعبي الكرة امتاز بضرباته الانفرادية، وكان حين يستعد لها يطأطئ رأسه خلال الخطوات التي يخطوها قبل أن يرسل القذيفة، ويبدو لمن يراه أنه يسير نائمًا. وقد سألته في هذا فقال إنه يركز كل تفكيره فيما هو مقبل عليه، وفي أن هذه الضربة لا بد أن تضرب بطريقة معينة بحيث تحقق الهدف. كان (اهتمامه) منحصرًا فيما يجب أن يؤديه في هذه اللحظات بالذات. وهكذا استطاع هذا اللاعب الاحتفاظ بقدرته على التصور الإيجابي. وليس تكوين عادة التصور الإيجابي معجزة أو سحرًا، إن كل ما تحتاج إليه هو أن تجعل بؤرة انتباهك مركزة فيما تعمل في حاضرك، لا فيما قد يحدث في المستقبل.

وتركيز نظرتك العقلية؛ أي تخيلاتك، وتصوراتك، وتأملاتك في العملية الحاضرة، وفي الشيء الإيجابي الذي ترغب في إتمامه أمر غاية في البساطة. والصعوبة الوحيدة هي أنك ركزت نظرتك العقلية هذه وتصوراتك على الأشياء السلبية مدة طويلة جدًّا حتى أصبحت تفعل ذلك دون وعي، وستبقى معتادًا على ذلك إلى أن توقفه عن عمد وعن وعي، وأن تبدأ ممارستها فورًا، موجهًا نظرتك العقلية وتصواتك وأفكارك وتأملاتك إلى كل ما هو إيجابي، وثق أن الممارسة المتصلة هي أساس كل العادات. وإني أحدثك هنا عن (جري ترافيرز) أعظم من لعب الجولف في العالم، والذي ظفر ببطولات عديدة ويعد حجة في هذه اللعبة. سُئل عن سر إتقانه اللعبة وظفره المتواصل فقال: (إن الضربة الوحيدة التي أهتم بها هي الضربة التالية. فلم يحدث أن فكرت مطلقًا في لعبة لعبتها، أو أخفقت في لعبها.. لقد ذهبت ولن أستطيع لعبها مرة أخرى).

وقد سألت مرة أحد أبطال الجري خلال تدريباته في إحدى المسابقات: (هل تعتقد أنك ستظفر بالسباق؟). فقال: (إننا لا نفكر اليوم إلا في تدريباتنا، ونحن في هذه الرياضة نفكر يومًا بيوم، لكل يوم شأنه). هكذا يفكر الأبطال دائمًا.

(١) ليس الفوز من شأنك

إن عليك أن تعرف (ماذا) تريد أن تفعل. عليك أن تكوّن صورة عقلية واضحة، ولكن لا تحاول أن (تحرز) النتيجة النهائية من أول الشوط.

استرخ ودع عقلك وعضلاتك تحقق تصوراتك العقلية بتنفيذ العملية

التي أنت بسبيلها. ولعله مما يثير الدهشة أن تعلم أن فرص الفوز تتزايد إذا جعلت الفوز في ذاته أمرًا ثانويًّا بالنسبة لك. إن لعب اللعبة القادمة وتركيز نظرك على الكرة يحتاج في ذاته إلى مجهود معين، فإذا صرفت اهتمامك إلى لوحة النتائج، أو إلى تصفيق المتفرجين، أو إلى أي شيء آخر؛ تضاءل تركيزك وإجادتك لأداء العملية التي تقوم بها، العملية التي إذا أجدتها قادتك إلى النصر. جاءني يومًا أحد محترفي سباق السيارات يطلب نصيحتي.. قال إن أعصابه توترت، وفقد سيطرته على عجلة القيادة؛ ولهذا خسر عدة سباقات متتالية.

فسألته:

- أليس كل اهتمامك منحصرًا في الظفر والفوز؟
- طبعًا فهذا هو مورد رزقي.. هذا هو عملي.
- أبدًا.. ليس هذا هو عملك.. إن عملك الحقيقي هو أن تستخلص من سيارتك كل ما تستطيع استخلاصه، وأن تكون متنبهًا كل التنبه لتستفيد من كل منفذ، ولن تتمكن من تحقيق هذا إذا ركزت تفكيرك في الظفر، والفوز، والربح، وأكل العيش.
- وقد استوعب ما كنت أرمي إليه، وعاد إلى سيارته ليركز أفكاره وتصوراته العقلية والعضلية في شيء واحد: في إجادة القيادة ولا شيء غيرها، وعاد يظفر بكل سباق اشترك فيه.

ونحن في عصرنا هذا، نبالغ في أهمية الكسب والظفر، دون أي اعتبار آخر. وأنت لست بحاجة أبدًا إلى أن تكون الأول والأحسن والأنجح بين

زملائك حتى يقال إنك نلت حياة رغدة سعيدة، فكم من المحامين الممتازين، والأطباء المهرة، والمهندسين البارعين، ورجال الأعمال الناجحين، والمزارعين المنتجين، وغيرهم من المواطنين يتمتعون بحياة رغدة سعيدة برغم أنهم ليسوا الأوائل البارزين في ميادينهم. هل تظن أنه ينتقص من سعادتهم أن هناك في مكان ما من العالم من يبرهم في تلك الميادين؟!

إن فكرة خاطئة تركب رأسنا، تلك هي أن علينا التزامًا بأن نكون الأوائل دائمًا في كل ما نحن بسبيله، إن هذه الفكرة هي السبب الرئيسي في توتر مجتمعنا. ومن المستحيل على المرء أن يصل إلى حالة الاسترخاء إذا تملكته فكرة أنه محتقر أمام الله والناس لمجرد أنه لا يعيش في أفخم بيت في حيه، ولا يمتلك أكبر رصيد في البنك. وكم من أناس أضاعوا حياتهم عبثًا في محاولات الوصول إلى مركز فلان أو علان، لأنهم بذلوا جهدهم كله في ذلك السبيل ولم يتبقَ لهم جهد لتحقيق أعمالهم الإيجابية التي توصلهم إلى أهدافهم.

ولقد عرفت جولويس، كغيره من الأبطال، رياضيًّا بمعنى الكلمة، يحتفظ بهدوئه أثناء كل مبارياته، لا يتعجل، ولا يتنرفز، ولا تثور أعصابه، كل حركة يؤديها عن عمد وعن وعي، (لا يلطش) كيفما كان، لم يشعر أبدًا بالتوتر أو بالقلق في أية مباراة اشترك فيها. كان يعلم أنه ما دام يحس بقوته بالنسبة لخصومه، وما دام لا يترك نفسه ليخطئ كثيرًا، فإن أمله في الربح عظيم، ولولا أنه أحسن منهم لما استحق أن يكسب.

ومن المباريات المشهورة التي لعبها جولويس، مباراته مع (كون). وقد حاول لوبس بلا جدوى أن يتغلب على خصمه بأن ينال منه ثغرة حتى الجولة

الثالثة عشرة. وفي الاستراحة وقبل الجولة الأخيرة، سأله مراسل إحدى الصحف: هل تضاءلت شجاعته، وهل سيفقد المباراة؟ فأجابه بهدوء: (لا.. كل ما في الأمر أنني لم أتمكن بعد من تصيده.. وليس هناك ما يمكن أن أفعله إلا أن أنتظر وأترقب، ولست أدري إذا كان سيفتح لي ثغرة أنفذ منها إليه أم لا، فإذا لم يفعل فلن أتمكن منه).

وانتظر جولويس في صبر حتى انفتحت له الثغرة التي ترقبها، فاستغل الفرصة القصيرة التي سنحت له أروع استغلال، وكانت الضربة القاضية على خصمه.

ولو كان عقل جولويس وعضلاته تجمدت من التوتر والقلق، لاستحالت عليه الحركة بسرعة البرق وبالتوقيت المضبوط الذي أتى إليه بالنصر المبين.

(٢) بين الفوز والمركز الأدبي

من الطبيعي أن يضع كل رياضي رغبة الفوز في مقدمة أهدافه العملية الصحيحة، ولولا الرغبة في الفوز لما كانت هناك حاجة إلى إقامة مباريات. ونحن في حاجة إلى حوافز وجوائز، بل نحن في حاجة إلى التطلع إلى الظفر بالجوائز والمكافآت. فهذه الحوافز تثير فينا قوى لا نحلم أننا نستحوذ عليها، ولكن التحدي يظهرها. ولولا هذه الحوافز لبقيت تلك القوى نائمة مستكينة.

وهذه في رأيي هي (القيمة) التي تكمن في الألعاب الرياضية، وفي الرياضة على العموم. والتنافس والتحدي والحافز، يعرفنا أن هناك مدخرات من القوة يمكننا أن نلجأ إليها إذا دعت الحاجة. والحوافز الواقعية تثير فينا إرادة الفوز

وتنميها، وهي أمر شديد البعد عن التلهف العصبي على النتائج الختامية.

والحافز الصحيح، والرغبة السليمة في الظفر، يمنحانا الرضا عن تصرفاتنا البنائية. فنحن نتلذذ من الحركة ذاتها، ومن استدعائنا واستعمالنا لقوتنا النائمة، ونحن ننشرح من لذة المخاطرة، ومن مواجهة العقبات، ومن اكتساحها. ولكن الرغبة العصبية في الظفر لا تنطوي مطلقًا على هذه الأحاسيس الرياضية النبيلة، بل إنها تنطوي على نوع من الرضا عن الذات بقهر شخص آخر. وإني أسألك: هل تستشعر رضا حقيقيًّا إذا تسابقت مع ابنك وسبقته ببضع خطوات؟ طبعًا الإجابة بالنفي، وهكذا يتضح لك أنه لو كانت عملية الظفر ذاتها هي المسألة الأساسية لشعرت بالرضا عن نفسك لقهر ابنك، ومثل ذلك أيضًا تغلبك على أكتع في ملاكمة.

ويكمن خلف الرغبة العصبية للظفر، إحساس بالخوف من الخسارة، أو الحصول على المركز الثاني. ولكني أقول لك إن الظفر في ذاته ليست له قيمة، ولكننا نحن الذين نجعل له هذه القيمة. فحين يغمرنا الخجل بعد أن نكون قد بذلنا كل جهدنا، وحين نحس بارتكابنا لإثم الفشل، حين تتسلط علينا مثل هذه الأحاسيس تتحول الرغبة في الظفر إلى حالة عصبية. وليس مجرد خسارة كأس، أو حتى مليون جنيه هي السبب الذي يجعلك مشغولًا لدرجة القلق بالنتائج؛ ولكن السبب هو (تهديد الذات؛ ذلك الإحساس بأن الناس سينظرون إليك كشخص وضيع.. هل ينتقص من قيمتك أن يكون شخص آخر في درجة أعلى منك؟ هل تقل قيمة القرش الذي في جيبي لمجرد أنني أعلم أن شخصًا آخر في جيبه جنيه؟ هل تقل الراحة التي أجدها في بيتي لمجرد علمي أن هناك من يسكن في قصر؟ إن خطيئتنا الكبرى

أننا خلقنا مفهومًا أخلاقيًّا ربطناه بعملية الكسب والظفر ذاتها، وأصبح الظفر هو الصحيح، والخسارة هي الخطأ، وأن تكسب يعني أنك صرت بطلًا، وأن تخسر يعني أنك حملت العار شخصيًّا.

ولقد وجدت أثناء تدريسي لصغار الطلبة أن زيادة الاهتمام بالوصول إلى أعلى مرتبة تمنع صاحبها من الاشتراك في المنافسات بتاتًا.. فهو يخاف الهزيمة بسبب العار الذي تتضمنه. وكان بعضهم إذا اشترك في مسابقة يعلن مقدمًا أنه يدخلها (ليخزي العين)، وأنه لن يبدي كل ما لديه من فن، حتى إذا ما خسر وجد دائمًا ما يحفظ له – في نظره – ماء وجهه، وسيقول حينئذ: لم أكن أقوم بمحاولة حقيقية.

وكانت نصيحتي الدائمة لمثل هؤلاء الرياضيين الناشئين هي ألا يخافوا مطلقًا من المحاولة والفشل مرة ومرات؛ فالخوف هو العائق الأول للظفر الحقيقي، ولا بد للرياضي الحقيقي من أن يقع ليقوم.

(٣) اهدأ.. ودع العقل الباطن يعمل

كنت أدرب لاعبي كرة السلة في وقت من الأوقات، وكانت أولى نصائحي لكل لاعب هي: لا تضيع الوقت في الاهتمام بأين تذهب الكرة.. وهل ستصيب الهدف أم لا.. كل ما عليك أن تستحضر صورة عقلية واضحة في ذهنك للكرة وهي تدخل في السلة، وابعد عن ذهنك كل مسئولية عن النتائج، ثم اقذف بالكرة.

ولم أقل في يوم من الأيام لأي لاعب إن هذا إجراء ساحر سيحمل الكرة ويدخلها السلة في كل مرة، وإلا فإنه سيجد بعد قليل أنني كنت مخطئًا،

وحينئذ يفقد إيمانه بصلاحية طريقتي، بالعكس، كنت أقول له: إذا أخفقت، سيقوم عقلك دون وعي بإدراك درجة الخطأ، كما سيقوم بتصحيح هذا الخطأ في اللعبة التالية، ما لم تتدخل عامدًا في سير الأمور.

ولقد سألني أحد أصدقائي منذ عهد قريب عما إذا كان الاسترخاء والهدوء يفيدانه في لعب الجولف. فقلت له: (كل ما عليك هو أن تلقي نظرة على الأرض، على الأرض الخضراء أمامك، وشكلها، وارتفاعها، وانخفاضها، وخذ فكرة عن المسافة من الكرة إلى الحفرة، وكون صورة عقلية للكرة وهي تدخل الحفرة.. ثم تقدم واضرب ضربتك دون مزيد من الاهتمام بما قد يحدث). وقد عاد إليّ صديقي بعد أسبوعين تدرب خلالهما بهذه الطريقة الهادئة، وقال لي إنه استطاع أن يحرز ٩٠ نقطة لأول مرة في حياته.

وكان (بن هوجان) لاعب الجولف المعروف يتصور الضربة قبل أن يؤديها، كان يصوبها إلى الهدف تمامًا في ذهنه، ثم يتقدم ويجعل عضلاته تُنفذ الصورة العقلية التي رسمها في ذهنه. وكان يطلق على هذه العملية (الذاكرة العضلية)، ويقول إن عضلاته تتذكر ما ينبغي أن تؤديه فتكون النتيجة طيبة دائمًا مهما تكن الأخطاء في التنفيذ. وهكذا نعود مرة أخرى إلى وجوب التناسق بين الصور الذهنية والحركات العضلية. ولا تظن أنك لا تستطيع أن تحصل على نتائج طيبة لأن تكوينك الجسمي أو العقلي لم يصل إلى درجة الكمال، إنك وأنت في حالتك الراهنة تستطيع الحصول على ذات النتائج التي يصل إليها الأبطال. فالأداة التي يستعملها الرياضي ليست بذات أهمية، وإنما عليه أن يتعلم كيف يحسن استعمال ما لديه، لا ما يرجو أن يكون لديه. وباختصار: اهدأ تكسب، واسترخ تظفر بخير النتائج.

الفصل العاشر

كيف تعمل ولا تتعب؟

يستهلك العمل الذي نؤديه بإرادتنا جهدًا أقل من الجهد الذي نبذله في عمل نؤديه رغم إرادتنا؛ لأننا حين نجبر أنفسنا على عمل ما، تثور فينا عوامل داخلية ضد تنفيذه. ونقول أحيانًا إن فلانًا يستعمل قوة الإرادة ليؤدي مهام غير مرغوب فيها، ويعد بعض الناس استعمال قوة الإرادة هذه من بين الفضائل. وكثيرًا ما تسمع من يقول لك: (اذهب إلى زيد من الناس، إنه يستطيع أن يقوم بهذه العملية سواء كانت على هواه أم لم تكن). أي أن زيدًا هذا يؤدي ما يطلب إليه من أعمال رغم إرادته، ولكنه يؤديها والسلام على أية صورة كانت. ولو علم زيد أنه يستطيع أن يؤدي للعمل أفضل أداء إذا أضعف من مقاومته له، وتناوله في هدوء واسترخاء، وأنه ينتج حينئذ قدرًا أكبر بمتاعب أقل، لاستغل قوة إرادته في جعل العمل على هواه، وهو يستطيع استغلال الجهد الذي يبذله في إرغام نفسه على أداء العمل في تحسين العمل والإسراع بإتمامه.

وفي إمكاننا تحصين أنفسنا ضد التعب من عملنا، إذا تعلمنا كيف نستغرق في أداء ما نحن بسبيله من أعمال حتى يصبح هذا الاستغراق عادة من عاداتنا دون أية تحفظات عقلية، دون أية عوامل مقاومة داخلية. ومن المستحيل أن نؤدي عملًا ما باسترخاء منتظم وهدوء متزن إذا أجبرنا أنفسنا على العمل بدون ذلك الرضا الداخلي عنه. والعمل ذاته لا يمكن أن يرهقنا

بالقدر الذي ينجم عن تصميمنا على أدائه برغمنا وغصبًا على أنفسنا.

ومن السهل على الناس أن يقولوا لك: إنك تستطيع أن تتخذ من عملك مسلاة، ولكن الواقع أن هناك أعمالًا عديدة يستحيل أن تتخذ منها مسلاة؛ كربط (الصامولة) رقم ٢٣ مثلًا في خط تجميع إحدى الآلات طوال النهار. إذا كان هذا هو نوع العمل الذي تؤدي، ولكنك تستطيع أمرًا واحدًا لتيسير المسألة على نفسك؛ ذلك أن تربط هذه العملية الميكانيكية بأحد المعاني الشخصية، كأن تربط بينها وبين الدخل الذي تحصل عليه منها للقيام بأود عيالك، وإدخال أولادك إلى الجامعة؛ بل بشراء رباط رقبة لنفسك. وتأكد أنك إذا فكرت في الاستعمالات المطلقة للمرتب الذي تحصل عليه من أي عمل مهما يكن، فستحس في آخر الأمر بالرضا عن هذا العمل.

ونحن لا ننكر أن (ميكانيكية) أي عمل تحمل في طياتها كل (أمارات) ثقل الدم والكآبة، على عكس العمل ذاته. فليست الحركات المتكررة في لعبة التنس مثلًا هي التي تبعث فينا الرضا وتجعلنا نعتبرها مسلاة، ولكن الفكرة التي تنطوي عليها اللعبة ذاتها. وما ينطبق على التنس، كفكرة وحركات، ينطبق على عملية ربط الصامولة رقم ٢٣ طوال النهار. والفكرة التي تخرج بها من هذه العملية هي أنك تعمل، وتكسب، وتنفق.. وفي هذا وحده مسلاة ورضا. وإذا أردت الاقتناع بهذه النظرية، تذكر أبطال التجديف الذين يحركون المجاديف بحركة آلية مملة، وثق أنهم راضون عنها كل الرضا لأنها تحقق لهم أقصى متعة وتسلية، فهناك فكرة عظيمة فوق كل هذه الحركات (الروتينية) المملة.

إن كثيرين من القادة في أيامنا هذه، اشتغلوا سنوات عديدة في أعمال روتينية مملة، سخيفة، دون أن يحسوا في ذلك بخيبة أمل.. هل تعرف السبب؟ إنهم وضعوا نصب أعينهم أهدافًا عُليا صمموا على تحقيقها، وليس معنى تثبيت صامولة أو دق مسمار في نظرهم هو المعنى القريب التافه.

ويكره بعض الناس العمل الذي يضطرون إلى أدائه، وهناك كثيرون يعدونه لعنة أو شرًّا لا بد منه، ويحسن تجنبه كلما أمكن. وهم في ذلك يخلقون لهذا العمل صورة ذهنية تقوم بوظيفة الفرملة؛ مما ينتج عنه تعب الأعصاب، وتعب العضلات، واضطراب العقل، وخيبة الأمل.

والواجب ألا تهرب مطلقًا من أي عمل تكلف به، لا عضليًّا ولا فكريًّا. إذا طلب إليك أن تجري ميلًا، كن على استعداد للجري ميلين. إن هذا الاستعداد النفسي يكاد يزيل المقاومة التي تحسها ضد عملك، ويمحو – في الوقت ذاته – السبب الرئيسي لإحساسك بالتعب.

وكما أن هناك أناسًا لا يستطيعون الاستغراق في عملهم لأنهم يكرهونه، أو لأنهم يرفضون القيام بأي نوع من أنواع الأعمال، نرى أناسًا كثيرين يجدون أنه من المستحيل عليهم الإفادة الكاملة أو الاستغراق في أوقات فراغهم بالترفيه عن أنفسهم. إنهم لا يستطيعون ترك العمل مطلقًا، إنهم أولئك الذين يحملون العمل معهم إلى دورهم ومن ثم إلى فراشهم. وقد يكون ذلك لأنهم يحبون عملهم فعلًا، وهم يعتقدون أن العمل أولى من اللعب، وقد يكون السبب أن لديهم مخاوف معينة تجبرهم على مواصلة العمل الشاق طوال الوقت. ومن السهل أن تؤدي عملك بلا تعب إذا كنت تحبه، ولكن شغل

وقت فراغك بالعمل واصطحابه معك إلى فراشك ليس بالأمر المحبب.

(١) تخلص من الخوف والهم

الخوف من بين الصور السلبية التي ترهقنا وتشتت نشاطنا، وهناك كثيرون يخشون بذل أقصى جهدهم في العمل الذي يؤدونه، لأنهم يعتقدون أنهم سيحطمون أنفسهم باستنزاف نشاطهم. قال لي واحد من هؤلاء الخوافين: (مات شقيق زوجتي وهو يعمل، ومنذ ذلك الحين انقطعت كل صلة بيني وبين أي عمل.. إني أعتبر العمل شيئًا خطيرًا).

وهناك نوع آخر من الخوافين، أولئك الذين يخشون من العمل إلى أقصى ما يستطيعون، لأنهم يعتقدون أن لديهم مدخرًا محدودًا من النشاط؛ والواقع أن هؤلاء جميعًا، وأنت وأنا، نحتاج إلي إطلاق التوترات الانفعالية المحبوسة في نفوسنا، أكثر مما نحتاج إلى مزيد من النشاط. وهناك بعض الناس الذين يخافون من إطلاق أنفسهم على سجيتها حين يعملون أو يلعبون، رغم أننا نصحناهم بالاسترخاء وأخذ المسائل ببساطة. فالاسترخاء لا يعني مطلقًا أن (تمسك) نفسك، وأن تزيد من قوة الفرامل؛ إن الاسترخاء على عكس ذلك، يعني حرية العمل والحركة، يعني فك جميع السلاسل التي تعوق حركة جسمك حتى يستطيع أن يجري في حرية؛ إن الاسترخاء هو الزيت الذي يلين ويخفف من حدة الاحتكاك، ويطلق الحرية للعقل والعضلات.

ولم يقل أحد مطلقًا إن العمل الفني في ذاته قتل مخلوقًا في يوم من الأيام. وإذا سمعت عن رجل أعمال مات خلال عمله، أو قيل إنه مات بسبب إرهاق نفسه بالعمل؛ فتأكد أنه كان يعمل وهو يشد الفرامل على أعصابه

وعضلاته. والعمل الذي تؤديه دون أن تقاوم أداءه لا يمكن أن يرهقك، بينما تجد أن جزءًا بسيطًا من العمل نفسه يمكن أن يتركك في حالة إرهاق مضنٍ عدة أيام لو ثارت نفسك عليه، وقمت بأدائه وأنت تحت ضغط توتر عصبي أو عاطفي. والواقع أنك كلما بذلت نشاطًا متعمدًا في عمل ما، استطعت أن تنتج إنتاجًا خالقًا. وقد قال (وليم جيمس): "إن النشاط المودِع فينا لا يفنى، ولكن قليلين يعرفون كيف يستغلونه إلى أقصى الحدود".

وهناك فرملة أخرى تسبب لنا التعب، تلك هي حمل الهم. فإنك إذا حملت همًّا نتيجة عملية ما، فإنه يستحيل عليك أن تبذل في أدائها أقصى ما تستطيع من نشاط. لأنك في هذه الحالة تملأ ذهنك بالصور السلبية التي تنطوي على الفشل، والإحباط، والخسارة، وبعبارة أخرى، إذا لم تحمل في رأسك هذه الصور السلبية الانهزامية، بات من المستحيل عليك أن تشعر بالهم. وإذا تركز انتباهك في إمكان الفشل – وهذا هو ما يحدث حين نحمل الهم – لم تعد لإرادتنا قوة لتوجيه نشاطنا إلى الأهداف التي نسعى لتحقيقها. وهكذا يتضح لك أن الصور التي يلونها الهم تؤدي عمل الفرامل، بل هي تبذير لمدخراتنا من النشاط؛ فترانا نبذل جهدًا أكبر لنقهر شدة الفرملة، ونستعمل حيوية أكثر مما تحتاج إليها العملية التي نؤديها بلا أي مبرر.

وإذا كنت رئيس تحرير صحيفة ما، وبعث إليك رئيس المطبعة بآخر البروفات لمراجعتها قبل الطبع بوقت قصير، إياك أن تقضي الوقت في النظر إلى أكوام البروفات تارة، وإلى ساعتك تارة أخرى. إنك تستطيع أن تنتهي منها جميعًا إذا أمسكت بكل ورقة على حدة، وانتهيت منها في الوقت الذي

تحتاجه مراجعتها دون أن تعتدي على هذا الوقت بالتفكير خلاله في أي شيء آخر، حتى ولو كان النظر إلى الساعة.

وثمة فرملة غير ما سبق ترهقنا، وتشتتت قوانا، وتمنعنا من عمل أحسن ما لدينا.. تلك هي رغبتنا في الوصول إلى الكمال، سواء في عملنا أو في ألعابنا. فقد وجدت أن الذين يعتقدون بوجوب الكمال في تصرفاتهم تبدو عليهم دائمًا العصبية ويصابون بالتوتر. والواقع أن الرغبة في الكمال في ذاتها رغبة طبيعية، فنحن جميعًا نسعى لتحسين أحوالنا؛ ولهذا نحسن كل أعمالنا، وأفكارنا، وتصرفاتنا على العموم. ولولا هذه الرغبة في الكمال لبقى الجنس البشري في الكهوف والمغاور يرتع في المرحلة البدائية. إن الرغبة الطبيعية في الوصول إلى الكمال بتحسين أعمالنا، أو توفير الجودة لها، ليست هي الرغبة في (الكمال) الذي أتحدث عنه. فالكمال في ذاته مثل أعلى، إنه هدف نسير نحوه وهذا صحيح؛ سواء كان ذلك خلال تعلمنا مهارة رياضية، أو تدربًا على تنمية جسمنا، أو محاولاتنا للتمكن من العمل الذي نؤديه.

والإنسان الطبيعي يعلم أن الكمال شيء بعيد، شيء نتوق إليه، وهو يستعمله كمصباح في نهاية الطريق، يتطلع إليه ويبدأ الرحلة إليه من أي مكان يكون فيه. أما المصاب (بالكمال) الذي أتحدث عنه فهو يشعر بأنه يجب أن يقفز إلى هناك.. فوق المصباح.. إنه لا يصبر على الخطوات التمهيدية التي قد توصله إلى الهدف، إنه يخجل من نفسه لأنه ليس هناك فعلًا، وهو يحس بالخجل أيضًا لأنه لا يريد أن يعترف بينه وبين نفسه وأمام الآخرين بأنه ليس هناك.. في القمة؛ ولذا نراه يرفض أن يتخذ الخطوات التي تحمله قريبًا من الهدف، وهو في الوقت ذاته مهموم، يحسب للوصول إلى الهدف ألف

حساب. هذا هو (المتكامل) المتوتر، وما جعله متوترًا هو حذره المزمن من أن يكتشف أحد من المخالطين له والمحيطين به أنه ليس هناك.. ليس الشخص الكامل الذي يريد أن يكونه. إنه يضع في مخيلته صورة ذاتية أنانية لنفسه كإنسان كامل؛ ولذلك يتفادى أي موقف وكل موقف قد يثبت أن تلك الصورة وهم كاذب. وهو يعتقد أن الفشل والهزيمة سوف يحطمان الصورة التي يتخيلها لذاته، ولهذا لا يبدأ أبدًا. فهو في يوم من الأيام سيكتب تلك القصة التي لم يكتبها أحد.. سينجح في التجارة كما لم ينجح أحد، يفعل كذا وكذا كما لم يفعله مخلوق.. ولكنه يؤجل أداء كل شيء ليحفظ لذاته الكبرياء؛ لأنه لو بدأ فعلًا فقد يجد أنه ليس الإنسان (الكامل) الذي يود أن يكونه.

إن (المتكامل) لا يحب كتابة الرسائل، لأنه يخشى أن تأتي غير كاملة، لا يتناقش كثيرًا، ولا يطلق النكتة أبدًا. إنه يخشى أن يفتح فمه لأنه لا يستطيع أن يثق في أن كل ما سيتفوه به سيتصف بالحذق، والفطنة، والأهمية.

أيها المتكامل.. اهدأ.. استرخ.. اجلس وابدأ الكتابة.. اكتب أي شيء يأتي في ذهنك.. اكتب ولا تخف.. وسوف ترضى عن إنتاجك وستواصله.

إن (سومرست موم) كتب يقول: إن كل ما عليه هو أن يتناول قلمه ويخط به حرفًا، قد يفتح صنبورًا يتدفق منه ينبوع خالق.

وأود أن تؤمن بأن الحياة الهادئة المسترخية، والعمل بلا تعب، يحتاجان إلى قدر معين من الرضا عن الذات، واحترام النفس. وهذا يعاونك دائمًا على مواجهة عملك، ويقربك من أهدافك، إذا استطعت إخضاع الرغبة في

الكمال فورًا وفي الحال. وإنك إذا استطعت أن تكون على استعداد لقبول نفسك كما هي، وحيث هي، ثم تبدأ.. تبدأ بها وتحركها، فإنك ستسير بها نحو الهدف وأنت هادئ مسترخ.

وهناك أشياء غير هذا كله تقوم بعمل الفرامل التي تمنعنا من الإجادة والعمل في يسر، وتستطيع الآن أن تتذكر الكثير منها من تجاربك الشخصية. وعلى أية حال فمهما يكن نوع الفرملة، فلا شك أنها تحرق نشاطك، والاسترخاء هو صمام الأمان الذي يفك الفرامل دائمًا.

ولست أستطيع أن أوكد أن الاسترخاء العضلي هو مفتاح الاسترخاء العقلي، ولكن تقلص العضلات أو التوتر يسير جنبًا إلى جنب مع الخيال والتصورات، فإذا أوقفت التصورات والتخيلات أمكنك إيقاف تقلصات عضلاتك التي جاءت بها تصوراتك وخيالاتك. وعلى أية حال، عليك أن تتعلم ملاحظة بوادر أية توترات تصيب عضلاتك مهما تكن بسيطة. فإذا ألقيت بها استطعت التخلص من تصوراتك. وقد يصعب عليك أن ترى كيف أن التدرب على الاسترخاء يمكن أن يعاونك في إطلاق توتراتك العاطفية التي تمس عملك، ولكني أطالبك بالتدرب يوميًّا على الوصفة عدة أسابيع، ويمكنك حينئذ أن تحكم على النتائج بنفسك.

(٢) اعمل في وقت العمل، والعب في وقت اللعب

سقط (دافيز) وكيل شركة الكهرباء مريضًا، وكان شابًّا في مستهل شبابه، وقضى سنتين طريح الفراش في المستشفى، واليوم وبرغم أنه فات الخمسين بعدة سنوات، يطلقون عليه في الشركة (الدينامو الدائم الحركة). وقد سألته

في ذلك فقال لي: إن طبيبًا حكيمًا قال له وهو يخرج من المستشفى: (تستطيع أن تعمل جهد طاقتك، وتستطيع أن تلعب كما يحلو لك، ولكن نصيحتي أن تعمل في وقت العمل، وأن تلعب في وقت اللعب).

وهذا كلام طبيب حكيم، لأنك إذا خلطت في ذهنك صور اللعب مع صور العمل في ذات الوقت فستخلق ميدان موقعة حربية دائمة في رأسك. وكما أن الصور الخاصة باللعب تستطيع أن تضغط فرامل العمل، كذلك تستطيع الصور الخاصة بالعمل أن تضغط الفرامل على راحتك، وكلاهما شر لا مرية فيه.

ولا يعني هذا مطلقًا أن تعمل فترة طويلة متواصلة بدون راحة. وسواء كانت فترة عملك تستغرق ساعة أم عشر ساعات، فيجب أن تضع نصب عينيك تنفيذ هذا المبدأ: اعمل في وقت العمل، والعب في وقت اللعب.

ولقد كان ثيودور روزفلت من الرجال الأفذاذ، وكنا نعجب جميعًا بالنشاط غير المحدود الذي امتاز به. ولكن المعروف عنه أنه حين عدم عمله، كان يستغل وقت فراغه في الراحة بأكمل صورها. وكان في رحلاته التي يخطب فيها خلال (الحملات الانتخابية) ينام في القطار ملء جفونه، من ساعة ركوبه إلى لحظة خروجه إلى حيث يخطب. وكان أديسون المخترع الجبار يتبع هذا المبدأ ذاته.. التركيز الكامل في العمل وقت العمل، ثم الراحة الشاملة حين يقتطع من وقته فترات الاستجمام.

(٣) تنسيق العمل وانتظامه

لعل أحسن وسائل العمل بلا تعب، تأتي عن طريق التنسيق بين أوقات العمل وأوقات الراحة، بحيث تعمل فترة وترتاح فترة بنظام. ومن المعروف أن

العامِل المرهق، المكدود المتعب يبذل جهدًا أكثر من العامل المستريح، ولكن ليس معنى هذا اعتبار الراحة علاجًا للتعب، إنها في الواقع وقاية مانعة له، وإذا عرفت كيف تستعمل الراحة وتجيد الإفادة منها، استرحت من التفكير في التعب.

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في المصانع أن العامل المستريح أكثر إنتاجًا من العامل المكدود. وتجد في كتب تنظيم إدارة الأعمال علميًّا وصفًا لتجارب عملية أثبتت أن العامل الذي يشتغل فترة ويستريح قبل أن يشعر بالتعب، ثم يعود ليشتغل وهكذا.. هذا العامل ينتج أربعة أمثال العامل الذي يواصل العمل بلا فترات راحة. وقد أجريت تجربة من هذا القبيل في أحد مصانع الحديد والصلب؛ فاتضح أن العامل في العادة يحمل طوال النهار ما زنته ١٢ طنًا ونصف طن، ولكن العامل الذي أجريت عليه التجربة استطاع أن يحمل في ذات الوقت ٤٧ طنًا، وكان في نهاية نهاره كما كان في أوله، نشطًا مستريحًا. وهكذا أثبتت التجارب أن الطريق السهل هو أحسن الطرق، وأن الإرهاق ليس من علامات إجادة العمل، بل هو دليل على العمل المختل، وليست طريقة العمل المتقطع مفيدة لأجسامنا فقط، بل هي مفيدة أيضًا للعمل ذاته ووفرة الإنتاج فيه.

وتستطيع ربات البيوت الإفادة من طريقة العمل المنظم المتناسق المتقطع الذي تتخلله فترات راحة، فإن كثيرات منهن يشعرن بأنه لا وقت لديهن للهدوء والاسترخاء، وعندي مثال لربات البيوت في الدكتورة (ليليان جيلبرت) إحدى المهندسات المتخصصات في الكفاية الإنتاجية. فقد توفي زوجها تاركًا (دستة) من الأبناء والبنات، علاوة على عملها الفني، ولكنها

استطاعت، رغم ما كانت تبذله من جهد في تربية الأولاد وفي العمل، أن تجد وقتًا للاسترخاء والراحة؛ وذلك بتنظيم ساعات العمل والراحة. وكانت تعلم – كمهندسة للكفاية الإنتاجية – أن كل وقت تصرفه في الاسترخاء يعني زيادة في الإنتاج وفي كفايته. وكانت طريقتها البسيطة هي الانقطاع عن العمل فترات بسيطة خلال النهار، تسترخي خلالها استرخاء تامًّا، وتصرف ذهنها فيها عن كل ما هي قائمة بعمله. ويستطيع الكتبة على الآلة الكاتبة، والعمال الذهنيون واليديون، وعمال إدارة الآلات وغيرهم؛ يستطيع كل منهم أن يجد لنفسه النظام المناسب لتنسيق وقت عمله بحيث تتخلله فترات الراحة البسيطة المفيدة، لأن هذا النظام يختلف من عمل لعمل ومن شخص لآخر، وأنت وحدك الذي تستطيع أن ترسم نظامك وفقًا لظروفك، ولن يتأتى لك ذلك إلا بالتجربة والممارسة الفعلية.

وتأكد أن دقيقتين أو ثلاث دقائق كافية كل ساعة لتجديد نشاطك.

وإذا كان عملك يقتضي أن تقف على قدميك معظم النهار، فإن من اللازم لك أن تقف على أطراف أصابعك عدة مرات طوال النهار، وبمعدل مرة على الأقل كل ساعة. ومن المؤكد أن هذه الطريقة تعيد تنظيم الدورة الدموية في أطرافك، وتقوي احتمالك للوقوف المتواصل. وطريقة الوقوف على الأصابع طريقة معترف بها لتزويد الأفخاذ والرجلين بالدم الجديد. وعليك فضلًا عن ذلك أن تنتهز فرصة وقت الغداء مثلًا لتسترخي استرخاءً كاملًا؛ سواء كنت جالسًا أم نائمًا، على أن تجعل مستوى قدميك أعلى من مستوى رأسك ولو لبضع لحظات.

وحتى نفيد من التنسيق بين العمل والراحة أكبر فائدة ممكنة، علينا إدخال هذا النظام في العملية ذاتها التي نؤديها. ونحن نستطيع أن ننظم أية عملية بحيث تتحللها فترات قصيرة من الراحة. وهذا ما يفعله القلب الإنساني، فهو لا يتوقف مطلقًا ليستريح فترة طويلة، ولكنه يهدأ لحظة خاطفة بعد كل ضربتين.. وأحسن مثال لهذا النظام – العمل الذي تتخلله فترات الراحة المنظمة – يؤديه قاطعو الأشجار؛ فتجد أن رجلين يجلسان قبالة أحدهما الآخر، وقد أمسك كل منهما بطرف المنشار، هذا يشد والآخر يجذب، وقد جرت العادة أن الذي عليه دور الشد يجذب معه ذراع زميله الذي لا يبذل أي مجهود في هذا الجزء من العملية، بل يكون مسترخيًا هادئًا. وهكذا يتبادل الرجلان العمل والاسترخاء، وهكذا يستطيع كلاهما مواصلة العمل طوال النهار دون إرهاق يذكر. بينما لا يستطيع النشار الذي يبذل جهدًا عضليًا – لا لزوم له – في الشد والجذب أن يواصل العملية أكثر من نصف ساعة متواصلة.

وقد ظهر أن أحسن وسيلة لتشغيل الجسم الإنساني هي تحريك العضلات والتوقف عن تحريكها، ثم العودة إلى الحركة، وهكذا. وكان هذا هو الدافع لخلق اصطلاح (الاسترخاء المنتظم) الذي استعملناه في الصفحات الأولى من هذا الكتاب. وليس إعجابنا بالشعر إلا بسبب أوزانه، ومن أسباب إعجابنا بالموسيقى ما تتضمنه من إيقاع ووحدة، وإذا أدى الجسم الإنساني حركاته – وهذا ما يجب – وفقًا لنظام متزن فيه موسيقى وشعر، أنتج أحسن ما يستطيعه من إنتاج.

ومنذ عدة سنوات عرض فيلم قصير (اسمه التوازن)، وكان يوضح بعض

حركات أبطال الرياضة عرضًا بطيئًا، وقد أثبت العرض البطيء للحركات الرياضية أن هناك فعلًا ترابطًا موسيقيًّا بين حركات العضلات المتتالية التي تفرق بينها فترات راحة بسيطة، كالفترات التي تفرق بين ضربة موسيقية وتاليتها. وتستطيع أن تتخيل سباحًا مدربًا على السباحة، إنه يضرب بذراعه ثم يسترخي، ويعود ليضرب بذراعه الأخرى، وهو في كل ضربة يتقدم بلا مجهود، تحمله إلى الأمام القوة الدافعة للضربة، وقبل أن تنتهي هذه القوة الدافعة يلحقها في الوقت المناسب بالضربة التالية، وإنك لتستمع إلى انتظام خرير الماء المتناثر كما لو كان فيه نغم. وإذا كنت رياضيًّا متخصصًا أمكنك ملاحظة التناسق الموسيقي في كثير من الألعاب، حتى الملاكمة، والجولف، والتنس، وربما استطعت أن تلاحظ ذات التناسق في عمل (براد) يؤدى عمله كما يجب أن يؤدى، أو حتى ماسح أحذية ألهم أداء عمله اتباع طريقة التنسيق بين العمل والراحة. وقد تشعر بهذه الموسيقي إذا تتبعت رجلًا يحفر خندقًا مثلًا. فإذا قسمت العملية التي يؤديها إلى حركات ترى أنه يمسك بالجاروف.. يدفعه إلى كوم الطين أو الرمل أمامه، ويمسك بيد الجاروف بإحدى يديه، ثم يرفعه إلى أعلى في اتجاه جسمه، ثم يتحرك إلى الخلف حاملًا معه الجاروف بما فيه، وفي حركة لولبية خاطفة يلقي ما به، ويعود مرة أخرى إلى الوضع الأول ليعود فيدفعه إلى كوم الطين أو الرمل. والواقع أنه يتبع في هذه العملية أصول وقواعد ميكانيكية تعد أسهل، وأسرع، وأبسط الوسائل، وهي حمل شيء ونقله من مكان إلى آخر في حيز ضيق كالذي يعمل فيه حافر الخنادق؛ إنه لا يقفز، ولا يتلوى، ولا يقوم بحركات لا مبرر لها.

وقد ثبت أن التعب من العمل يقل إلى حد كبير إذا صحبه الاستماع

إلى الموسيقى، وقد اكتشف العمال هذه الحقيقة منذ عهود بعيدة، وجميع عمال الشحن والتفريغ في جميع موانئ العالم يغنون خلال عملهم، والمراكبية الذين يستعملون المجاذيف لتسيير مراكبهم ينشدون، وكذلك عمال البناء والفعلة وغيرهم. وكل جندي يعلم أنه يستطيع أن يسير على قدميه مسافات طويلة إذا كان يستمع إلى (مارش) الموسيقات النحاسية؛ فالأنغام المنتظمة تخلصه أوتوماتيكيًّا من حركات لا لزوم لها، ومن بذل مجهود زائد عن الحاجة. وكذلك لا تستطيع أن تجيد الرقص إذا كنت متوتر الأعصاب.

(٤) تكاسل، تصب الهدف

سيأتي الوقت الذي يصبح فيه العامل الذي يقطب جبينه، أو تلهث أنفاسه، أو الذي لا يستقر على حال فيقفز وينط دون مبرر، سيأتي الوقت الذي لا يعد فيه مثل هذا العامل، عاملًا مثاليًا مجتهدًا، بل العكس، فإن صاحب العمل سيعد هذا العامل (النطاط) شخصًا يسرف في بذل المجهود الذي لا يعود على العمل بأية فائدة، وأنه يدفع له أجرًا لا يستحقه، إنه في نظره صنبور مختل، أو مصباح ترك مضيئًا طوال النهار بلا مبرر.

وعندما تقعد على كرسي، خذ راحتك فيه، وضع كل ثقلك عليه، لا تجلس كما لو كنت عداء ينتظر إشارة بدء السباق، أو كما لو كنت زمبلكًا على استعداد للحركة عند أول لمسة، ولا شك أنك تريد أن تعرف لماذا أطالبك بأخذ راحتك في جلستك. السبب أنك وأنت جالس لست في حاجة إلى تقليص عضلات رجليك، ولست في حاجة إلى بذل المجهود الذي يستلزمه تقليص هذه العضلات. ويتحتم عليك أن تترك ضغط جسمك

ليتحمله المقعد، وأن تترك الأرض لتحمل عنك ثقل أقدامك ورجليك.

وتستطيع أن تقوم بتجربة بسيطة: حاول أن تحس بوزن رجليك وأقدامك وأنت تسير، وحين تفتح بابًا، حاول أن تعي وأن تدرك مدى الشد الذي تبذله وأثره في عضلات رسغك وذراعك، وحين تحمل شيئًا، أو ترفع أي شيء مهما يكن خفيفًا، حاول أن تشعر بثقله، كما لو كنت تقدر وزنه. وإذا كان عليك أن تكتب صفحات عديدة، حاول أن تكون على وعى بمدى الشد الذي تسحب به القلم على الورق، ومدى ضغط أصابعك على القلم، حاول أن تحسب كم رطلًا من الضغط تستهلك لمجرد الإمساك بالقلم. ومثل هذه المحاولات تعلمنا كيف نؤدي كل عمل بأقل مجهود ممكن، وتعلمنا ما هي العضلات التي تعمل في كل عملية من العمليات التي نقوم بها في حياتنا اليومية، ومن هذا نستطيع أن نرخي العضلات التي لا تعمل، ولا نتركها تتقلص بدون مبرر.

(٥) كيف تتعبنا المزعجات؟

هناك مزعجات عديدة تسبب لنا خيبة الأمل، والتعب، والإرهاق، والتشتت، والشرود، إنها مزعجات مضنية، وإن كنا لا نلقي إليها بالًا. وقد لا نعلم مدى تأثيرها على أعصابنا ومجهودنا؛ من هذه المزعجات مثلًا: الضجيج، حتى ولو اعتقدنا أننا قد تعودنا عليه، وقد أجريت تجارب عديدة لمعرفة أثر الضجيج المزعج في الكاتبين على الآلة الكاتبة. وقد ظهر أن سرعتهم تزايدت في أول الأمر، نتيجة لما أدوه من زيادة في التركيز لتفادي المزعجات.

ولكن هذا التحسن كان موقوتًا، فبعد قليل بدأت السرعة تتضاءل، والدقة تتعثر.. فأخطأوا وتعددت الأخطاء أكثر من المعتاد؛ ذلك لأن عدونا القديم، وهو بذل الجهد المتزايد، عاد يؤدي ألاعيبه الخسيسة.

وقد قامت مؤسسات الطلاء وإنتاج الألوان والبويات بأبحاث عديدة عن أثر المناظر المزعجة في عمال الصناعة من ناحية إحساسهم بالتعب ودقة الإنتاج. وقد ظهر من هذه الأبحاث أن طلاء سقوف المصانع بالألوان الصارخة الحمراء، أو الصفراء يؤذي العمال، كما يؤذي الصناعة لأنها ألوان مزعجة، بينما الطلاء الرمادي الهادئ مثلًا يقلل من عدد الحوادث، ومن وقت العمل الذي يضيع بسبب إصابة العمال بالصداع، وآلام الظهر، وحرقان العيون، وغيرها من الأمراض التي ثبت أنها نتيجة مباشرة للألوان التي يراها العمال. وكانت نتيجة هذه الأبحاث أن نشأت صناعة جديدة هي (هندسة الألوان).

والفوضى وعدم النظام من المزعجات التي لا نلقي إليها بالًا، وإن كانت في الواقع من الأسباب الأساسية لجلب التعب والإرهاق. فإذا كان مكتبك في حالة من الفوضى تزايدت متاعبك دون أن تدري. وليس من الضروري مطلقًا أن تضع على مكتبك أي شيء لن تستعمله في يومك أو في غدك، وبهذا تجد أن عملك اليومي سينقضي في سهولة ويسر ما كنت لتصل إليها لو تركته كما كان مكدسًا بما لا تحتاج إليه مطلقًا. ولا تدرك سيدة البيت الفوضوية أنها تتعب نفسها بلا مبرر لأنها لا تضع كل شيء في مكانه المحدد له. إنها تضيع وقتها، وترهق أعصابها، وتبذل مجهودًا في البحث بلا مبرر، إنه مجهود ضائع ووقت يمكن أن يصرف فيما يفيد. فضلًا عن المتاعب الأخرى

التي تتسبب عن ضياع، أو اختفاء شيء بسبب الفوضى. ونخرج من هذه الأمثلة وغيرها بأن من واجبنا، مهما يكن نوع العمل الذي نمارسه، أن نعطي كل جزء منه وقته المناسب، وألا يشغل الوقت المحدد لأية عملية بشيء آخر، وعليك ألا تشعل ذهنك في أية لحظة بعديد من المهام، وإلا فإنك لن تستطيع أن تؤدي شيئًا منها. وقديمًا قيل: (صاحب بالين كذاب). وتذكر دائمًا أن التعب والإرهاق يتفاوتان مع عدوك اللدود الذي حدثتك عنه من قبل؛ وهو الإفراط في بذل الجهد بلا مبرر. ولا تنس أيضًا أن هذا المجهود الزائد عن الحاجة أساس مشترك لكل الأمراض التي تصيب الشخصية، وكلما شعرت بأنك مرهق أو متعب، فتش عن المجهود الزائد الذي تبذله في العملية التي تقوم بها. ومن المؤكد أن أي موقف يتطلب منك بذل مجهود زائد، كفيل بأن يشعرك بالتعب والإرهاق، وحين تقول: (إن زيارة فلان لي ترهقني)، فإنك في الواقع لا تعدو الحقيقة، إذا كانت له القدرة على أن يجبرك على مقاومته وصده، أو كان يدعوك لمحاولة تعديل رأيك أو الهروب منه، إن مثل هذا الزائر له القدرة فعلًا على إتعابك وإرهاقك.

الفصل الحادي عشر

لكي تهدئ مخاوفك

إذا وجدت نفسك فجأة أمام وحش مفترس، فستحدث لبدنك بعض التغيرات العضوية. من ذلك أن تسرع ضربات قلبك، ويندفع الدم إلى أطرافك، وتتأهب؛ إما لتقاتله، أو لتهرب منه. كما تتوقف معدتك عن الهضم لأن الدم يهرب منها لتقوية عمل مناطق أخرى، هي مناطق العضلات.

وقد يسرع تنفسك لكي تموِّن الدورة الدموية بأكبر كمية ممكنة من الأكسجين، وهذا ييسر بعث النشاط وتوزيعه بسرعة، كما تفرز غدد (الأدرينالين) هرموناتها في الدم مما يقوي ذراعيك. وفي هذه الظروف، قد تستطيع أن تسرع في جريك إذا تسلطت عليك فكرة الهرب، فتعدو كما لم تعد من قبل في حياتك. ونستطيع أن نقول إن استجابتك الداخلية للمخاوف الخارجية كانت مفيدة وفي محلها. والواقع أنك إذا عدوت بما فيه الكفاية، مسافة وسرعة، ستجد عضلاتك قد تخلصت من توتراتها، وقد تحس أنك هدأت وانزاحت عن نفسك المخاوف. والإحساس بالخوف في مثل هذا الموقف الذي وصفت يعد طبيعيًّا وحكيمًا. ولكن كثيرين من المتوترين العصبيين يتوقعون في كل يوم – في حياتهم العادية – أن يقابلوا الوحش المفترس، وحين يحدث هذا يصبح الخوف مشكلة معقدة.

(١) العامل الخفي

جاء فيما كتبه أحد صائدي الوحوش في مؤلف عن تجاربه ورحلاته في

أفريقيا، ذكر (العامل الخفي) الذي فسره بأنه إحساس خفي غير مستبين، إحساس عام بالخوف غير الإحساس العضوي العادي الذي يشعر به الصياد حين يواجه الأسد. وأعتقد أن (العامل الخفي) تسمية مناسبة للوحش المفترس الذي لا وجود له، والذي يتخيله معظم الناس في مختلف المواقف في حياتهم اليومية؛ وهو شيء لا حدود له، ولا يمكن تسميته، وأنت تستجيب له دون جهد محدد، بل بجهد عام شامل يخلخل قدرتك على التحكم في تصرفاتك العقلية، وبالتالي تصرفاتك العضلية، ويحرمك من الرقابة على التوتر.

إن هذا العامل الخفي هو السبب في الرعب الذي يصيبك حين تقف لأول مرة خطيبًا في الجماهير. والواقع أنك لا تخاف أحدًا أو شيئًا يلم بك من المستمعين، ولكن الموقف غريب عليك، وأنت لا تستجيب إلى العناصر الواقعية في الموقف وحدها، ولكنك تتأثر أيضًا بالعامل الخفي.. الذي لا وجود له بالمرة. والاستجابة لهذا العامل الخفي تجعلك تحس باضطراب في معدتك. وأنت تستطيع أن تتخلص من توتر عضلاتك عقب استجابتك للخوف حين يكون هناك خطر حقيقي، ولكنك لا تستطيع التخلص من التوتر الذي يشحن به كيانك هذا العامل الخفي لأنه يبقى فيك، ويجعلك لا تستطيع التحكيم في أعصابك. والحقيقة أن ما يتعبنا ليس هو استجابتنا الطبيعية للمخاوف الناشئة عن وجود أخطار حقيقية، ولكن الذي يتعبنا هو أحد اثنين: إما استجابة أكثر من اللازم لخوف حقيقي، أو استجابة لخطر موهوم لا وجود له.

(٢) الخوف يدفعك إلى مزيد من الجهد

قلنا فيما سبق إن بذل الجهد المتزايد بلا مبرر يتدخل في سير العمليات العقلية والعضوية التي تتم عند تنفيذ أي إجراء تشترك فيه العضلات والعقل. وقد علمنا أن بذل جهد بلا مبرر لا يعاوننا على إجادة أي عمل، بل على العكس يرهقنا، ويعطلنا، ويحطم سيطرة عقلنا على الجهاز العضلي. وهكذا يصبح من السهل علينا أن ندرك أن الخوف من الفشل يجعل الفشل أكثر احتمالًا، إن لم يصبح أمرًا مؤكدًا. وحين يلم بنا الخوف نبذل جهدًا زائدًا – بلا وعي – بينما نحن في حاجة ملحة، في تلك اللحظات بالذات، إلى أكبر قدر من الهدوء والاسترخاء.

وإذا أخذنا (التهتهة) كمثال، نجد أن المصاب بها يخشى دائمًا أن يتهته، لأن ذكرى إخفاقه المتواصل في الحديث عالقة بذهنه أبدًا، وهو يقول لنفسه: (لا يجب أن أخفق مرة أخرى)، ونجده دون أن يدرك يبذل مجهودًا عنيفًا ليتحدث بطلاقة، ولا ينجح هذا المجهود الذي يبذله إلا في تعطيل الجهاز العضلي – العقلي الذي يتسلط على عملية الكلام. إن هذا المجهود يجمد عضلات النطق، وهكذا يصبح من المستحيل عليه الحديث بطلاقة.

ولعلك تعجب إذا علمت أن (إرنست دوجلاس)، رئيس قسم البكم في مستشفى تورنتور للعلاج النفسي، كان في صباه عييًا يتهته بشكل ملحوظ، وهو الآن يطبق الوسائل التي عالج بها نفسه على المرضى المترددين على المستشفى. وطريقته إلى ذلك غاية في البساطة: هي التغلب على الخوف من التهتهة، ووقف كل محاولة عامدة لمنع التهتهة. فهو يطالب المريض في

الشهر الأول بأن يواصل الحديث كلما استطاع بتهتهة متواصلة حتى يتخلص من الخوف من التهتهة، ويتعلم كيف يتهته في هدوء واسترخاء. ويقول الدكتور إرنست دوجلاس إن التصرفات التي يتصرفها المريض بالتهتهة ليتفادى التهتهة هي التي تجعله متهتهًا.

والشيء ذاته ينطبق على الأرق، فإن مخاوفنا من الأرق هي التي تؤرقنا، والخوف من العنة يجعل الخائف عنينًا فعلًا، والرعب من عدم القدرة على الإجابة عن أسئلة الإمتحان تجعل عقل الطلبة يفقد كل ما فيه من معلومات، ويجد التلميذ نفسه وكأن على ذاكرته غمامة.. إنه لا يذكر شيئًا مطلقًا عن أي شيء.

ومع كل هذا أعود فأذكرك بأن المجهود الزائد عن الحاجة الذي نبذله لمواجهة المخاوف، هذا المجهود هو أداة تحطيم ذاكرتنا، وأعصابنا، وعضلاتنا بلا مبرر، وما عليك لتتثبت من هذا إلا أن تهدأ وتسترخي. اهدأ، ارفض رفضًا باتًّا أن تقوم بالمجهود الزائد، وتأكد أنك ستتخلص من الخوف من العنة مثلًا، وبالتالي من العنة ذاتها. وحين تستوعب هذا كله وتدرك أعماقه ستجد أنه بات واضحًا لك في كل موقف تواجهه، أن شيئًا واحدًا ينبغي لك أن تخافه: هو وقوعك في براثن الخوف. وفي اللحظة التي يتيسر لك فيها الإمساك بالمفتاح السحري – التغلب على الخوف بالهدوء أو الاسترخاء – في هذه اللحظة ثق أنك لن تخاف، ولن تخشى أن يصيبك الخوف؛ لقد حصنت نفسك وأمنت على أعصابك. وهنا يجدر بك أن تعلم أن ذكريات مرات الفشل الماضية هي سبب رئيسي لبعث الخوف في نفسك من فشل في المستقبل، وما عليك لعلاج هذه الحالة إلا أن تتعمد نسيان الماضي..

انس مرات فشلك بمجرد انتهائها، وحين تبدأ العملية القادمة؛ سواء كانت عملًا، أم لعبًا، أم دراسة، أم تحقيق رغبة من أي نوع، حين تبدأ تصرف على هذا الأساس ببساطة، وفي حدود قدرتك، وستجد أن الخوف تسلل منصرفًا، وأنك أتممت المهمة.

ويعتقد كثير من علماء النفس أن خروج الإنسان عن اتزانه وتصرفاته الغريبة التي يتصرفها حين يقف في مواجهة الجماهير لأول مرة ليخطب مثلًا، ليست دليلًا على ضعفه أو انعدام قدرته، أو عدم لياقته، وإنما يفسرون تلك التصرفات بأن العقل والجهاز العضلي في حالة الطوارئ يرسلان إشارات للعضلات لتعبئتها وتعزيز قوتها. فإذا عرفت كيف تتصرف بهذه الإمدادات، أحسنت إلى نفسك، ولكن إذا طلبت قوات الطوارئ، وعززت وعبأت العضلات بلا مبرر، أو أكثر من اللازم، أوقعت نفسك في مأزق مليء بالمتاعب، وأصبحت كمن عبأ قواه لضرب نفسه.

ولا يدل خوفك من الجماهير على ضعف داخلي، ولكنه يدل على أن هناك شحنة أكثر بكثير مما يستلزمه الموقف. والخوف في الواقع عملية من عمليات جسم الإنسان موكول إليها مهمة الدفاع عن النفس، وهو بهذا المعنى لا ضرر منه؛ فليس مما يؤذينا أن نخاف من السيارات عند عبورنا شارعًا شديد حركة المرور. وإذا كنت تقف تمامًا حين يصادفك في الطريق مزلقان السكة الحديدية، فليس معنى هذا أنك جبان، أو أنك لا تعرف كيف تقود سيارتك، بل الواقع أنك تستجيب أوتوماتيكيًّا وطبيعيًّا – بلا وعي – إلى أخطاء حقيقية معروفة واقعية. ومثل هذا الخوف لا يمكن أن يسبب لك اضطرابًا في معدتك، أو خفقانًا في قلبك، أو اندفاعًا غير طبيعي للدماء في

عروقك. إن المسألة لا تعدو أنك تهدئ السرعة قبيل المزلقان، وحين تصل إليه توقف محرك سيارتك، وتتأكد من خلو الطريق، ثم تعود للسير ببساطة، وبدون بذل أي مجهود زائد عن الحاجة. والمعروف أن العصبيين والمتوترين قد اعتادوا أن يستدعوا إمدادات لا حاجة لهم بها، وهذه الإمدادات الزائدة تزيد من عصبيتهم وتوترهم، وهكذا يستمرون في حلقة مفرغة من العصبية، والتوتر، وبذل الجهد الزائد عن الحاجة.

(٣) الخوف من الألم

يعد الألم كالخوف والتوتر، من أدوات الدفاع عن النفس التي جهز بها الكيان الإنساني. فحين تلمس يدك قطعة مشتعلة من الفحم، ترتد عنها بسرعة بسبب الألم الذي تحسه، وهذا الألم هو الذي يجعلك تزيح يدك عن الفحم قبل أن يزيد الأذى الذي لحق بك. إن الألم هو إشارة الخطر، وصفارة الإنذار للجسم الآدمي. ولكن العصبيين والمتوترين يضخمون هذه الإشارة، إنهم يجعلون من عود الثقاب حريقًا كبيرًا. وقد أجريت تجارب عديدة لقياس مثير معين للألم – شكة دبوس مثلًا – على شخص متوتر عصبي، وعلى آخر هادئ مسترخ؛ فثبت أن الاسترخاء يضعف من الاستجابة الزائدة عن الحد، والمبالغة في الدفاع عن النفس؛ ولعل ذلك ناشئ عن الرغبة في الحماية. فالطفل الذي يصرخ ويتعالى صراخه من ضربة بسيطة سددها له زميل، لا يصرخ بما يتناسب والألم الذي لحق به من الضربة، بل يصرخ ليستدعي المعونة والإمدادات – سواء كانت هذه المعونة متوقعة أم غير متوقعة، من الخارج أم من داخل كيانه ذاته – ليرد العدوان. وقد أجريت تجربة توضح مدى أثر الخوف على أعضاء الجسم. فقد التحقت في شبابي بالبحرية، ومن

عادة البحارة القدامى أن يعابثوا (الدفعة الخام) الجديدة، فقبض على بعضهم، وأوثقوني وأنزلوني إلى قاع سفينة حيث (ورشة) الحدادة، وكان هناك (كور) وسيخ من الحديد يحمى عليه، ثم خلعوا عني ملابسي، وعصبوا عيني، وألقوا بي على الأرض، وأحسست بألم لا يوصف. إن لحم بطني يحترق، إنني أشم رائحة الشواء.. إنني وأنا أكتب هذا أكاد أحس بموضع الألم، برغم مرور عشرات السنين. كنت أسمع صوت لحمي وهو يتمزق ويحترق حتى أغمى عليّ من شدة الألم.

وأفقت على ضحكات الزملاء، وأوعية الماء التي خيل إلي أنهم يطفئون بها الحريق الذي شمل بدني كله. وحين فتحت عيني لم أجد في بطني أي أثر للحريق المزعوم، لقد أتى الخبثاء بقطعة من الجليد لمسوا بها بطني، ومروا بالسيخ المشتعل على قطعة من اللحم بجوار أنفي وأذني، وهكذا ثبت لي أن الألم الذي أحسست به فعلًا كان خيالًا في خيال نتيجة للصورة العقلية التي رسمتها لنفسي بنفسي، ولم يكن هناك مثير مادي لذلك الألم الفظيع. ومن هذه القصة تستطيع أن تدرك إلى أي حد يضخم الخوف ألمًا تافهًا، مئات، بل ألوف المرات.

وقد ثبت بما لا يدع مجالًا للشك، أن الهدوء والاسترخاء يضعفان الإحساس بالألم إلى حد كبير، وأن التوتر والخوف يشوهان ترجمة الإحساسات المادية إلى تصورات عقلية. وتستطيع أن تتثبت من ذلك إذا ذهبت إلى طبيب الأسنان ليخلع لك ضرسًا. إن كثيرين منا يتوترون وهم في طريقهم إلى طبيب الأسنان، ويتزايد التوتر عند دخولك العيادة، ويتفاقم حين تجلس على كرسي الطبيب، ولا تفكر إلا في التحسر على أنك قدمت

إلى هذا المكان، ولعلك تفكر في العودة من حيث أتيت والهرب بضرسك الفاسد. والرغبة في الهرب هذه تخلق صراعًا داخليًّا، وخوفًا وتوترًا، وتجعلك تتوقع ألمًا مريعًا. وهذا التوقع يؤدي فعلًا إلى إحساسك بآلام وهمية لا وجود لها، ولكنك عضويًّا تشعر بها عند الخلع؛ لأن صورتها الذهنية مهيأة، رسمتها أنت بنفسك.

ولكن المعروف أن الرغبة في الهروب، تعد جزءًا ضروريًّا لحاسة الخوف، وحين تتعرض لخطر ما، قد تنحصر كل رغباتك في الهرب، وحينئذ لا بد أن تحس بالخوف، ولكن إذا انحصرت رغباتك في المقاومة والمقاتلة ستحس بالغضب. وأما إذا لم ترغب في الهرب أو المقاومة ورضيت بالأمر الواقع كما هو، فلن تحس بشيء ما. فاستجابتك لأي موقف بعدم المبالاة تجعلك لا تشعر بخوف أو غضب.

وإذا استوعبت هذا، كان عليك أن تحزم أمرك قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان، وإذا عزمت نهائيًّا، فاقصد إلى العيادة في خطى ثابتة، وبذلك توفر على نفسك مخاوف لا حاجة إليك بها، وآلام لا مبرر لها. وأما إذا كنت تنوي الهرب فعلًا من طبيب الأسنان كما تهرب من وحش مفترس، فما عليك إلا أن تواصل شعورك بالخوف والتوتر، فإن ذلك سيساعدك فعلًا على مواصلة الهرب.. ولكن، مادمت لن تجري ولن تهرب، فلماذا هذه الرهبة والرجفة؟.. لماذا تمسك بكرسي الخلع بهذه العصبية، وهذه الشدة التي لا لزوم لها؟ هل تربط نفسك بالكرسي حتى لا تهرب؟ هل تخشى أن تنزلق عنه؟ إنك تشد رجليك إلى حافة الكرسي الأمامية وتضغط بظهرك على مسند الكرسي.

إن كل هذه الحركات لا لزوم لها.. اهدأ.. استرخ.. اترك الكرسي وشأنه ليؤدي مهمته.. إنه يحملك وكفى.. اترك ثقل جسمك على الكرسي، لن تقفز ولن تجري كالأرنب المذعور، لا تفكر مطلقًا في أن الطبيب لا يعرف عمله، أو أنه سيفعل ما يؤلمك، أو ترجوه أن يخفف عنك الألم – الذي ستشعر به – أو أن توصية بأن يستعمل أحدث الوسائل لخلع ضرسك. إن كل ما عليك هو أن تجلس هادئًا، ولا يتعدى تفكيرك: (إن هذه العملية مؤلمة.. وأنا أعلم ذلك، ولكني لا ألقي بالًا إليها (وجع ساعة ولا كل ساعة) إن الألم لن يستغرق لحظات وينقضي، إنه أمر ضروري لصحتي، ولا بد منه، وأنا قادر على احتماله، وأنا أجتازه الآن). فإذا امتلأت نفسك بمثل هذه المعاني فلن تشعر بالخوف، وستتضاءل حساسيتك للألم الحقيقي، وستمر بك العملية في يسر وبساطة.

وبعبارة أخرى، هدئ من مقاومتك للموقف، وأوقف استعمال قواك العصبية بدون حاجة إليها؛ وبذلك ترتفع بنفسك عن أي موقف مؤلم، وتستطيع حينئذ أن تعرف كيف تعالجه. ارتفع عن مستوى الأحداث لتؤثر فيها وتحولها وتطورها كيف تشاء، ولا تترك لها الفرصة لتركبك وتستعبدك.

(٤) قهر الخوف

من الحقائق المقررة، أن في طبيعتنا الخوف من الشيء الجديد علينا، أو الذي لم نعتاده ونألفه. فالاعتياد والألفة يولدان عدم المبالاة وهذا حق؛ لأننا نرى في كل موقف جديد علينا ذلك الوحش المفترش الذي أطلقنا عليه (العامل الخفي). وكلما زادت ألفتنا لشيء أو لشخص تضاءلت مخاوفنا

وتوجساتنا منه لأننا استطعنا، مع الزمن، أن نعرفه على حقيقته، وأنه لا يعدو أن يكون شيئًا أو شخصًا عاديًّا لا أكثر، وأن الوحش المفترس لم يكن موجودًا مطلقًا.. إن العامل يرهب الآلة الضخمة عندما يذهب إليها لأول وهلة، ولكنه بعد أن يألفها يديرها وهو مغمض العينين. واللاتي يدرسن التمريض يغمى عليهن حين يرين الدماء لأول مرة، ولكنهن بعد التدرب لا يأبهن بذلك، ويدركن أن عدم الاهتمام بها في ذاته يعاونهن على أداء مهمتهن وإنقاذ أرواح الجرحى الذين تسيل منهم هذه الدماء، ويتعلمن كيف لا يضيعن الوقت في التأوه والتحسر، بل في المسارعة إلى وقف النزيف وجبر الكسور. ورجل المطافئ لا يهتم بما يمكن أن يحدثه الحريق من تلف في المباني أو الأثاث، ولكنه يفكر في أن هذا حريق ويجب أن يطفأ، وهو يتصرف وفقًا لهذا المبدأ دون أن يلقي بالًا لأي شيء آخر، إنه يعمل على إنقاذ ما يمكن إنقاذه في أقصر وقت ممكن، وبأهدأ الأعصاب وأكثرها استرخاء.

وهناك كثيرون من الخطباء المشهورين، كانوا في أول أمرهم مذعورين مرعوبين، يتلجلجون ولا يدرون كيف يتحدثون، وبعد الممارسة، والتدرب، والمران، وإدراك الواقع، وأنه ليس هناك ما يخشى.. وليس ثمة ما يدعو إلى الخوف، حينئذ أصبحوا خطباء يشار إليهم بالبنان. ولعل أعجب هؤلاء المذعورين، أولئك الذين يتهتهون ويتلجلجون حين يقفون أمام الميكروفون.. الآلة الصماء التي لا يمكن أن تؤذي أحدًا، والتي لا يمكن أن يختبئ فيها الوحش المفترش، أو العامل الخفي المثير للخوف الذي تحدثنا إليك عنه فيما سبق.

ولست أشك في أنك شعرت مرات عديدة بالراحة والاطمئنان بعد أن أديت عملًا كنت ترتجف فرقًا قبل أدائه، بل عند التفكير في اضطرارك إلى

أدائه. وإني أكاد أستمع إليك وأنت تقول: (حقًّا.. ما أبسطه.. لم يكن فيه ما يستحق الاهتمام). والواقع أن العامل الخفي أخفق حيث نجحت، وبعبارة أخرى، إنك إذا نجحت في أداء العمل الذي تخافه وتخشاه، فإن فناء مخاوفك يصبح أمرًا مؤكدًا.

وليس معنى أدائك لعمل تخافه مرة واحدة أنك فقدت الخوف إلى الأبد. فقد يتزايد اهتمامك به، وتتزايد هواجسك من ناحيته، ويصبح توجسًا مزمنًا مؤكدًا؛ ولهذا أرى أن تواجه العامل الخفي، وأن تقاومه شيئًا فشيئًا، وبهذه الطريقة تتغلب على مخاوفك، وتستطيع أن تتعامل مع هذه المخاوف المجهولة بالطريقة التي تتعامل بها مع (الدش) البارد.. إنك ترش جسمك أولًا برذاذة، ثم تعرض نفسك شيئًا فشيئًا للماء حتى (يتعود) جسمك عليه ويستطيع احتماله. وأنت تعلم طبعًا أن طبيبك يصف لك أحيانًا حقنة لوقايتك من مرض ما. إنه في الواقع يضع في جسمك قدرًا من الميكروبات الضعيفة التي يستطيع جسمك القضاء عليها وقتلها، فإذا أصابتك عدوى المرض ودخلت الميكروبات القوية في جسمك، استطاع هذا الجسم الذي (تعود) على الميكروب الضعيف والتغلب عليه أن يقاوم الميكروب القوي ويقهره.

وإنك لتستطيع أن تعالج (العامل الخفي) بنفس الطريقة، فتحصن نفسك ضده. فإذا كنت تخاف أن تتحدث إلى الجماعات الكثيرة العدد، ابدأ بالتحدث إلى جماعات لا يزيد عدد أفرادها عن خمسة أو ستة مثلًا. وإذا كنت تخاف زيارة عيادة طبيب الأسنان، تعرف على أحدهم وزره عدة مرات في العيادة كصديق. وهكذا تستطيع بوسيلة أو بأخرى تعريض نفسك (للعامل الخفي) حتى تلد الألفة استهتارًا وعدم مبالاة بهذا الوحش المفترس

الذي تتخيله. وعليك تدريب نفسك على مواجهة هذا العامل الخفي حتى تصبح حالتك في المواقف المرعبة، هي نفس حالتك الهادئة المسترخية في مواقف الأمن والسلم. كان (ابراهام لينكولن) ينصح الذين يرشحون أنفسهم للخطابة بأن يتحدثوا في كل مناسبة تسنح لهم في أي موضع، وأمام أي عدد من الناس؛ ففي ذلك تدريب عملي لهم.

وقد جرت العادة أن يؤمر الطيار الذي تتحطم طائرته، ولا يجرح، بأن يطير في الحال في طائرة أخرى، وإذا جرح، يطلب إليه الطيران بمجرد استطاعته حتى لا يصاب برعب العامل الخفي. ويمكنك بالإرخاء الكامل للعضلات أن تصل إلى ذات النتائج التي تصل إليها بتعريض نفسك للعامل الخفي. وقد ثبت لي هذا حين كنت أدرب الطيارين خلال الحرب العالمية على الاسترخاء الكامل، وكان الذين يتمون تدريبهم يستطيعون الطيران بمجرد إبلالهم، وإن كان هناك من لم يستطع مواصلة التدرب، وبالتالي بحث لنفسه عن عمل آخر غير الطيران.

ويقول علماء النفس: إننا (نتعلم أن نخاف)، أشياء معينة، وأننا نتعلم أن نستجيب بطريقة معينة إلى مثير معين. ومما يعيننا على قهر الخوف أن ندرك أن الاستجابة للخوف ليست ضرورة محتومة، بل هي استجابة تعلمناها. وحين يطرق الخوف أبوابنا، نستجيب له، لأننا تعودنا أن نرد عليه، ولأننا نفكر في أنه لا بد لنا من الإجابة، ولكن الواقع أنه ليس من المحتوم عليك مطلقًا أن تستجيب أو تجيب.

وأنت لا تستطيع أن تستعمل قوة الإرادة، أو بذل الجهد، أو العنف

لمكافحة الخوف، أو حتى كتم أعراض الخوف باصطناع الهدوء. ولعل من الأنسب الاعتراف بالخوف إذا شعرت به بدلًا من أن تستعمل العنف لتغطيته وإخفائه. ولا تنس أن (العامل الخفي) – الوحش المفترس الذي لا وجود له – هو سبب القلق والرعب العصبي. وهذا العامل الخفي أشبه بالدعاية الخبيثة ذات الأثر المدمر للحياة الإنسانية. إن هذا العامل الخفي هو السبب الحقيقي لمعظم الأمراض، سواء كانت باطنية، أم جراحية، ويمكن أن تتبع بتحقيق دقيق أي مرض سواء كان وراثيًّا أم لم يكن، وستجد في معظم الحالات أن مبعثه أثر الخوف على الجهاز الآدمي.

وإذا كانت مخاوفك حقيقية، فثق أن هناك علاجًا. تستطيع مثلًا أن تستغل عضلاتك للهرب.. وإذا كان الهرب مستحيلًا، تستطيع أن تتعلم وتتدرب على قبول الموقف الذي يبعث هذه المخاوف. ولكن إذا لم تكن مخاوفك حقيقية، بل من نوع (العامل الخفي)، أو الوحش المفترس الموهوم الذي لا وجود له، فإنك لن تستطيع الهرب، ولن تستطيع قبول الموقف، ولن تقوى على مواجهة المخاوف والنضال معها للتغلب عليها.

وعليك، بناءً على ما سبق، ألا تحاول النضال مع العامل الخفي، وألا تهرب منها، كل ما عليك هو ألا تفعل شيئًا، لا تتجاوب بالمرة، فأنت لا تحس بالخوف من العامل الخفي إلا لأنك تستجيب له، فاستجابتك هي مخاوفك.

وهناك وسيلتان لمنع هذه الاستجابة. والوسيلة الأكثر فائدة في موقف عاجل (فوري) هي أن توقف استجابة عضلاتك، لأن شد العضلات وتوتيرها

يعد استجابة. والاسترخاء فيه انعدام الاستجابة. وفيما يلي بعض أمثلة للمواقف العاجلة الفورية:

- اتخاذك الطريق إلى منبر الخطابة، أو الميكروفون.
- مضيك إلى مؤتمر تخشى من نتائجه.
- دخولك مكتب صاحب عمل ليختبرك اختبارًا شخصيًّا لإلحاقك بوظيفة أنت تواق للحصول عليها.
- اعتزامك مطالبة صاحب العمل بعلاوة.

وتستطيع أن تضيف إلى هذه الأمثلة مئات من تجاربك الخاصة.

ولكن إذا لم يكن الموقف عاجلًا وفوريًّا، بات عليك أن تقوم بتحليله تحليلًا دقيقًا. اجلس في هدوء، وتناول ورقة وقلمًا، واكتب جميع الأخطار الحقيقية التي تعلم أنها ستواجهك، ولا تتعجل في أداء هذه العملية، أعطها ما تستحقه من وقتك، وعليك أن تؤديها بدقة. لا تقلل من أهمية الأخطار الحقيقية، ولا تخجل من كتابتها بيدك على الورق. وبعد أن تتأكد من أنك قد اعترفت لنفسك بكل شيء، وتكون قد عرفت بالضبط ماذا يواجهك، جهز نفسك للتجاوب مع كل من هذه الأخطاء واستعد لها، وهكذا لا يمكن أن تتجاوب مع الأخطار التي لا وجود لها في القائمة التي أعددتها؛ أي أنك لن تتعرض لمخاوف لا وجود لها، أي أنك لن تتجاوب مع (العامل الخفي)، العدو المجهول الذي لا وجود له. وفيما يلي أمثلة من المواقف التي تجدي في مواجهتها هذه الطريقة:

- اعتزامك كتابة رسالة هامة، وأنت (تخاف) الأثر الذي ستحدثه في نفس المرسل إليه بعض المسائل المعينة التي لا بد أن تكتبها في رسالتك.
- ذهابك إلى حفلة، يحضرها أناس لا تعرفهم، وأنت (تخاف) ألا تجد شيئًا تتحدث فيه. وأحب أن أقول لك هنا: إن هؤلاء الناس الذين لا تعرفهم لا يعرف بعضهم بعضًا أيضًا، وأنك لست الوحيد الغريب بينهم، وأنهم في نفس الموقف الذي (تخاف) منه.
- أنت على موعد في الأسبوع القادم مع شخصية يمكن أن تكون ذات أثر على مستقبلك، وأنت (تخاف) ألا تنسجم مع هذه الشخصية، أو ألا تسيغها وترضى عنها.

والآن ما عليك إلا أن تجرب طريقة (الورقة والقلم) بالنسبة إلى أول موعد لك، سواء كان لعمل أم لغير العمل. استرخ، امتنع عن الاستجابة، وستجد أن (العامل الخفي) الذي يسبب مخاوفك العصبية وقلقك، ستجد أنه سيختفي ويتبخر في الهواء.

الفصل الثاني عشر

تخلص من عاداتك السيئة

ظهر من أبحاث عديد من علماء النفس، أن استعمال القوة للتخلص من عادة سيئة يزيد الأمر سوءًا. وكلما حاولت – عن وعي – أن تتخلص من عملية يؤديها اللاوعي تضاءلت نسبة النجاح. فإذا حاولت وأصررت في محاولتك أن تنام، جفا النوم جفونك. وكلما حاولت أن تنزع لحنًا يتردد في ذهنك، استعصى على الخروج. وكلما بذلت أقصى جهدك للتخلص من أفكار تثير في نفسك القلق، تزايد قلقك. وقد ثبت من تجارب عديدة أن بذل الجهد للنسيان يساعد على التذكر. ولعلك إذا أردت أن تشعر بالقلق عن عمد، قل إحساسك بالقلق. ومن بين التجارب أن صديقًا تعود أن يكتب (أعلا) هكذا (أعلى)، ولما عرف أن هذا الهجاء خطأ، حاول جاهدًا أن يكتب الهجاء الصحيح لأول وهلة، ولكن يده كانت تكتب ما تعود عليه. وقد جلس مرة وكتب الهجاء الخاطئ عشرات المرات، وفي كل مرة يقول لنفسه: (هذا هو الخطأ الذي يجب ألا أتردى فيه)، ولم يخطئ الصديق في هجاء هذه الكلمة مرة أخرى.

ويعالج الأطباء النفسيون التهتهة بأن يجعلوا المصاب بها يمارسها عن عمد في تدريبات متواصلة واعية. ويعالجون أولئك الذين يقرضون أظافرهم بأسنانهم بأن يجعلوهم يقضون نصف ساعة يوميًا في هذه العملية. وهناك بعض الأفراد يرتجف جزء من وجوههم في حركات لا إرادية مشوهة، ويصف

لهم الأطباء أن يكرروا تلك الحركات عامدين أمام مرآة. والمعروف أن للتعلم قوانين، وأن دراسة هذه القوانين هي التي أوحت للنفسيين بهذه الوسيلة للتخلص من العادات السيئة. ومن المعروف أيضًا أن للإنسان سيطرة على التصرفات الواعية، وأنه ليس له سيطرة على التصرفات غير الإرادية التي يقوم بها الجهاز العصبي. والوسيلة التي تحدثنا عنها في مستهل هذا الفصل؛ وهي تعمد إجراء الخطأ عن وعي، هي في الواقع استرخاء يجري أوتوماتيكيًّا هدفه التخلص من بذل الجهد في محاولات منع الخطأ. وقد علمنا أن بذل الجهد في محاولات الامتناع عن أداء فعل ما، يضيع هباءً، ويبقى الفعل رغم إرادتنا. وهكذا يصبح التدرب السلبي وسيلة إيجابية لتهدئة مقاومتنا لتصرف معين من تصرفاتنا.

(١) العادة والتعلم

في الحق.. إن العادة والتعلم مترادفان. لأننا إذا تعلمنا شيئًا ما تعلمًا كاملًا تامًّا، أصبح عادة، ونحن نؤديه أوتوماتيكيًّا دون انتباه واعٍ. ومن الثابت أن التوتر والإجهاد يقلبان ميكانيكية العقل الباطن التي يتضمنها التعلم، ولا شك أن توترًا بسيطًا يشوش التعلم، ومجهودًا زائدًا عن الحد يقضي عليه بالمرة.

وقد أجرى أحد النفسيين تجربة ذاتية؛ أي على نفسه، فثبت له أنه إذا نام مباشرة بعد الاستماع إلى محاضرة، أو بعد قراءة كتاب، فإن ما تستوعبه ذاكرته منهما يزيد بكثير عما يعلق بها إذا حاول عقب الاستماع إلى المحاضرة أن يتذكرها وبقي يقظًا متنبهًا يحاول أن يتذكر ما استمع إليه منذ قيل، أو ما قرأ منذ لحظات.

وقام آخر بتجربة أكثر إتقانًا. أتى بجهاز تسجيل، وسجل عليه المادة التي يراد حفظها وتعلمها، وكان يدير التسجيل في اللحظات التي تسبق موعد النوم مباشرة، أو في اللحظات التي تعقب التيقظ مباشرة. وقد جربت هذا الجهاز عدة جامعات على الطلبة بالأقسام الداخلية فيها، وهم ينامون في وقت محدد، ويستيقظون في موعد محدد. وكانت النتائج مثيرة حقًّا، فقد حفظ الطلبة جدول الضرب في وقت لا يتجاوز ربع الوقت الذي احتاجه طلبة القسم الخارجي. وتوالت التجارب على تعلم اللغات الأجنبية، وإشارات (مورس) وغيرها من المواد التي تحتاج إلى ذاكرة فنجحت جميعًا.. وفي الأيام الأخيرة ثبت نجاح التجارب التي أجريت لا قبل النوم ولا بعده فحسب، بل في أي وقت من النهار إذا كان الجسم في حالة استرخاء كامل. والفكرة في نجاح تجارب جهاز التسجيل هذا هي الحقيقة السيكولوجية المعروفة، المبنية على تجارب سابقة؛ وهي الحقيقة القائلة بأن التعلم يصبح أكثر سهولة، وأن المواد التي تتعلمها، تثبت في ذاكرتك مدة أطول إذا كنت في حالة استرخاء كاملة؛ أي حالة لا تبذل فيها أي جهد، محاولًا في المراحل الأولى من الاستذكار ألا تبدي أية استجابة.

ومن المقرر أن الأطفال يتعلمون الكلام من استماعهم في أول الأمر إلى الكبار وهم يتحدثون، ونرى أن طريقة تعبيرهم تكاد تكون صورة طبق الأصل من طريقة حديث الكبار وتعبيرهم، حتى (لوازمهم) التي يكررونها في أغلب الأحيان بلا مبرر خلال الجمل مثل – واخد بالك، والله إيه، مش عارف إيه، فاهم، وبعدين، لا مؤاخذة، وغيرها – وإنك لتجد هذه اللوازم متفشية في أسرة، أو في حي، بل قرية بأكملها، يتحدث بها الصغار كما يتحدث الكبار.

والبهلوان، ولاعب العقلة، والمتوازيين، وغيرهم من لاعبي الجمباز يتعلمون ألعابهم بمهارة أسرع إذا راقبوا كبار اللاعبين رقابة واعية قبل أن يقلدوهم، ولكنها رقابة سلبية لا تحمس فيها، فهي رقابة مسترخية. والحقيقة أن الألعاب البهلوانية لا يمكن تعلمها دون التمكن من هذه الرقابة المسترخية مرات عديدة.

ويقول أحد الأساتذة: إن أحسن وسيلة لإجادة عزف مقطوعة موسيقية أن يترنم العازف بها في ذهنه من أولها إلى آخرها قبل أن يجلس إلى البيانو ليعزفها، وبعد هذا التدريب العقلي يطلب إلى العازف أن يعزف كل مقطوعة على مهل، وببساطة، ودون توتر عدة مرات متتالية. وليس من الضروري في هذه المرحلة الاحتفاظ (بالتمنبو) أي بالتوقيت بين الضربة والضربة، فهذا التمبو يمكن التضحية به في سبيل الحفظ أولًا، والمهم في هذا كله أن ندرك أن الاستجابة لأوانها لأي شيء نريد أن نتعلمه لا تقدمنا نحو تعلمه، بل قد تؤخرنا وتعطلنا. وإلى أن نعرف بالضبط ماذا ينبغي علينا أن نفعل، إلى أن يحدث هذا، فإن أي تصرف نتصرفه من جانبنا يكون عرضه للخطأ.

(٢) أعرف ما تريد أن تفعله

من أهم ما نحتاج إليه في تعلم أية مهارة هو أن نعلم بالضبط (ماذا نريد أن نفعل؟).

وقد افتتح رجل في نيويورك (عيادة) لتعليم مدمني الخمر لعبة (البريدج)، وكان صاحب هذه العيادة مدمنًا، واستطاع بطريقته الخاصة أن يتخلص من الإدمان، ورأى أنه يستطيع أن يكسب عيشه من المدمنين الراغبين في

التخلص من عادة الإدمان مقابل تعليمهم (البريدج). وكان درسه الأول هو: (ركز جميع أفكارك فيما تريد أن تكونه، أو فيما تريد أن تحصل عليه). وفي رأي هذا الرجل، أن أهم ما يلزم المدمن على الخمر هو أن يتصور ويصور لنفسه حياة راضية سعيدة، دون خمر. والمعروف أن معظم المدمنين لا يستطيعون أن يتصوروا وجود حياة سعيدة راضية بلا كحول. فإذا تحدثت إليهم عن التخلص من الخمر، لا تأتي في أذهانهم إلا صور حياتهم كالحة فارغة، كلها آلام، ومعاناة، وضيق، وكرب، حياة رتيبة لا رضا فيها ولا حرارة.

ويطلب صاحب هذه العيادة الطريفة إلى عملائه ومريديه – وهم كثيرون – أن يجلس الواحد منهم نصف ساعة، مرتين في اليوم، يتأمل ويتصور حتى يتدرب على استجلاب صور البهجة دون استعمال الكحول. وهم يبدأون تدريبهم بتصور لوحة بيضاء لا تشوبها شائبة، ثم يتصورون أنفسهم على هذه اللوحة البيضاء وهم في الحالات المثالية التي يتوقون إليها كما لو كانوا يشاهدون فيلمًا سينمائيًّا يعرض حياتهم وفق ما يحبون أن تكون. ويطلب صاحب العيادة إليهم أن يروا أنفسهم بعين البصيرة سعداء بلا كحول.

وإذا كان عليك أن تتعلم عادة الاستجابة، أو إذا كان عليك أن تتعود شكلًا معينًا لاستجابة ما، فإن من الضروري أن تدرك ماهية هذه الاستجابة التي تريد تنميتها والوصول إليها، وأن تفهم التغيرات في البيئة التي ستحدث بها هذه الاستجابة. وباختصار، ستجد أن العامل الأساسي في التعلم هو فكرة الوصول إلى الغرض الذي تستهدفه؛ إما في شكل سلوك معين، أو كنتيجة لهذا السلوك، مع رغبة في تحقيق غرض واضح.

والواقع أن لفظة (عادة) لها من المعاني أكثر مما تتصور. وقد أثبتت التجارب التي أجريت على عديد من الطلبة أن أولئك الذين كانوا يعتقدون مثلًا أنهم يخطئون في الحساب (كعادة)، أمكن ببساطة أن يحرزوا فيه أحسن النتائج بمجرد تصويرهم لأنفسهم أنهم قادرون على حل مسائل الحساب. وهناك كثيرون يعتقدون أنهم تعودوا الخطأ في الإملاء.. وغيرهم اعتقدوا في وقت ما أنهم ضعاف في الميكانيكا، وهكذا. وقد أمكنهم، بمجرد جعلهم يفكرون في أنفسهم على أساس أنهم قادرون على هذه أو تلك من المهارات، أمكنهم أن يتخلصوا من هذه الأفكار التي تعودوا عليها، ومن نتائجها المادية طبعًا.

(٣) لا تلم قوة إرادتك

لعلك تعجب لنفسك لأنك لم تنفذ قرارًا اتخذته، ولعلك تقول لنفسك: (آه.. إنني أفتقر إلى قوة الإرادة).. ولكن.. إنني أطمئنك.. إن الأفراد الضعاف الإرادة قلة قليلة في هذا العالم. إنك تجدهم فقط في المصحات، يجلسون وهم يحدقون في لا شيء، إنهم لا يستطيعون أن يفعلوا شيئًا لإنقاذ أنفسهم. ولكنك لا تجدهم بين أولئك الذين نسميهم نحن (عبيد العادة).

فالمدمن على الخمر أو المخدرات، ليس رجلًا ضعيف الإرادة أبدًا، إنه رجل قوي الإرادة إلى أقصى حد، ويعلم ذلك أصدقاؤه وذوو قرابته وأسرته.. إنه يفعل المستحيل ليحصل على حاجته من الخمر أو المخدر.

وهكذا ترى أن المسألة ليست افتقارًا إلى قوة الإرادة، ولكنها إساءة استعمال هذه القوة. وليست إرادتنا كلها واعية مطيعة، بل هي كعضلاتنا تستجيب لتصوراتنا العقلية.

وحين يتخذ الفرد العادي قرارًا، يعتمد في تنفيذه على مجهوده، أو إرادته الواعية؛ فهو يثير أمام نفسه مصاعب عديدة بتصويره لنفسه الصعوبات التي سيواجهها، والمحاولات التي يتخيل أنه لا بد أن يقترفها.

وتثير صور المصاعب والفشل في نفسه تصميمًا على بذل جهد أكبر؛ لأن في عقله الباطن صورة أخرى، إنها صورة كبرياء الذات إذا ما انتصر على هذه العقبات الخيالية التي يصورها لنفسه. وهكذا يدخل في حلقة مفرغة. إن بذله أي مجهود زائد يقنع عقله الباطن بأن المهمة التي هو بسبيلها صعبة فعلًا. وكلما ازدادت فكرة الصعوبة، ازداد المجهود المبذول. وإذا وصل إلى هذه الحالة – وهو واصل إليها حتمًا – بلغ حالة من التوتر يمتنع معها أداء ما يريد.

أعرف رجلًا أمره طبيبه بالامتناع عن التدخين، وحاول الامتناع شهرين، وعانى كثيرًا من ذلك، وكان يمكث بضعة أيام بلا تدخين، ثم يقرر أن يدخن سيجارة واحدة. ولاحظت في أحد الأيام أنه لم يدخن في الفترة التي قضيتها معه، وسألته هل امتنع عن التدخين، فقال: (نعم.. لم أدخن منذ شهر، ولم يكن ذلك بالأمر الصعب؛ ففي إحدى الليالي قلت لنفسي: إنني أضخم هذه المسألة أكثر مما تستحق، وإنني آخذها بجدية أكثر من اللازم، وبدون أن ألم بأطراف شجاعتي، وبدون أن أصر على أسناني، قررت ألا أدخن في اليوم التالي بالطريقة ذاتها التي أقرر بها أنني لن أشم رائحة البنفسج. ولما انتهى اليوم، قررت أن أكرر الامتناع عن التدخين في اليوم الذي يليه، وهكذا واصلت قراراتي، ونجحت). وهكذا يتبين لك أن إرادتنا تعمل بنجاح إذا أخذنا المسائل ببساطة، وكنا هادئين، وفي حالة استرخاء بالنسبة للشيء الذي نريد أن نؤديه.

وهناك سبب آخر لفشل قوة إرادتنا حين نحاول التخلص من عادة ما، أو حين نريد أن نتعلم مهارة ما؛ ذلك أننا نحس بالكبرياء إذا نجحنا، وبالمهانة إذا فشلنا. وهكذا إذا تدخلت (الذات) في الموضوع، تزايد تباعدنا عن حذق المهارة التي نريد. إن أخطاءنا، وفشلنا، وسقوطنا المتوقع في أية عملية نقوم بها جديرة بأن توردنا موارد الهلاك؛ وعلينا حين نُعلم طفلًا من أطفالنا كيف يمشي، ألا نجعله يحس بأنه مسؤول شخصيًّا عن تعثره وسقوطه. فطالب الموسيقى لا يعاني أية خسارة في احترامه لذاته إذا ضرب (نوتة) خطأ خلال تدريباته.

(٤) خطوة خطوة.. وكل خطوة في وقتها

كثيرًا ما لا تنجح مجهوداتنا، لأننا نضيعها ونضعفها بتشتيتها وتوزيعها في مجالات شاسعة؛ فالجهود المشتتة ضائعة دائمًا، ولا تترك أثرًا، ولكن حين نبذل جهدًا معينًا في أداء شيء معين؛ فإن هذا الجهد يأتي في معظم الأحيان بالنتيجة التي نرجوها. وترى معظمنا حين يصمم على أن يتخلص من عادة سيئة، يقرر أن يقضي عليها مرة واحدة.

وهذه في الحق عملية ضخمة، وتصورنا لضخامتها يحول بيننا وبين المحاولة. إننا نكاد نقول لأنفسنا: (إن إرادتنا لن تقوى على الاستمرار في هذه العملية غدًا، وطوال الأسبوع القادم، والشهر التالي)، وهكذا. والواقع أن إرادتنا تستطيع أن تقوم بهذه العملية في هذه اللحظة بالذات.. الآن.

وعلى أساس هذه القاعدة تعمل العيادات التي تعالج المدمنين. إنهم يطلبون إلى المدمن الامتناع عن الشرب طوال الأربع والعشرين ساعة القادمة

فقط. وهكذا نصل إلى نتيجة هامة. إذا استطعنا أن نتناسى فشل الماضي والرعب من فشل المستقبل، وأن نعيش بكليتنا في الحاضر، فستجد حتمًا أن جهودنا أكثر إنتاجًا. وليس معنى هذا مطلقًا ألا تتطلع إلى المستقبل، وألا تعد له العدة، بالعكس، ضع ما شئت من مشروعات للمستقبل. فلا بد أن تكون لك أهداف في المستقبل توجه إليها جهودك الحاضرة؛ ولكن ليس عليك أن تحمل هم هذه المشروعات، وتحملها على كاهلك، وتسير بها في الوقت الذي تؤدي فيه عملًا آخر. اتركها لشأنها إلى أن يأتي الوقت المناسب الذي تستطيع فيه أن تؤدي شيئًا ما بالنسبة لها. اهدأ.. استرخ.. عش في حاضرك.

وعليك أن تدرك أن بذل الجهد وإرهاق ذاتك في محاولات عنيفة للتخلص من عادة ما، لا بد أن تتبعه الخسارة. فالجهد يجب ألا يبذل إلا بقدر ما تحتاج إليه عملية معينة. عليك أن تقول: (لن أفعل هذا هذه المرة)، ولا تقل أبدًا: (لن أفعل هذا الآن وإلى الآبد).. لأنك بذلك تكون قد عممت الجهد فأضعفته.

وأنت لا تستطيع مطلقًا أن تجبر عقلك الباطن على أداء عمل ما بقوة الإرادة، ولكنك تستطيع أن تقوده في الطرق الذي تحب بالصور العقلية بالتصور والتخيل، وفي طوق الاسترخاء، وأن يعاونك على نسيان شكليات العادات القديمة، وهكذا تستطيع أن تفتح صفحة جديدة، نفسية وعقلية وعضلية في الوقت ذاته. أي أنك تستطيع أن تبدأ تكوين عادات جديدة بالطريقة ذاتها التي تتعلم بها مهارة جديدة، أو فنًّا جديدًا عليك عن طريق الصور العقلية والنخيل، وأنت في حالة استرخاء وهدوء.

كيف يمكننا أن نكون عاداتنا في هدوء واسترخاء؟ إن التعلم وتكوين العادات مترادفان من وجهة نظر علم النفس، وعليك اتباع ما يلي إذا أردت تنمية إحدى العادات أو استئصالها:

أولًا: يجب عليك أن تعلم بالضبط ماذا تريد أن تفعل. أما أن تقول إنك تريد أن تمتنع عن التدخين، أو أن تمتنع عن قضم أظافرك، فهذا لا يكفي. عليك أن ترخي جميع عضلاتك، ثم صور لنفسك عقليًّا أهدافك التي تريد تحقيقها. تخيل، وأنت مسترخٍ، ودون أن تعمل على الإطلاق عملًا تستخدم فيه عضلاتك أو إرادتك، تخيل رغباتك، صور نفسك لنفسك وأنت تمارس السلوك المرغوب فيه شكليًّا، تصور ماذا يمكن أن يكون عليه شعورك وكيف تتصرف إذا انقلبت هذه الصورة الخيالية إلى حقيقة واقعة. فإذا وصلت إلى هذه المرحلة من الخيال، فلا تحاول بالمرة أن تفعل أي شيء مهما يكن لتحقيق أهدافك، إن أي تصرف خلال هذه المرحلة أشبه بتصرفات من يتخبط في الظلام.

ثانيًا: لا تحاول أن تحشر نفسك في هذا الدور الجديد باستعمال قوة الإرادة. وبدلًا من ذلك اعمل على تقليد شخص آخر تعلم أنه وصل إلى الهدف الذي تبغى أنت الوصول إليه وتحقيقه. والتقليد لا يحتاج إلى بذل جهد، ولا إلى قوة إرادة، ولا إلى ابتكار يؤدى عن وعي. إنما التقليد عمل يتم في هدوء واسترخاء. إنه عمل يتم عن طريق العقل الباطن أكثر مما يؤدى عن طريق العقل الواعي. وأنت حين تقلد شيئًا، فإنما تدع نفسك تفعله. والتقليد يجبرك على أن تجعل هدفك نصب عينيك دائمًا، لأنك لا يمكن أن تقلد (لا شيء).. إنما أنت تقلد شيئًا؛ إنه الشخص الذي وصل إلى الهدف

الذي تسعى أنت إليه. إنك وأنت تقلد تتحول إلى ما تقلد.

ثالثًا: عليك أن تدرك أن موقفك مما تعمل، له ذات الأهمية التي للعمل نفسه. وهنا عليك أن تبعد (الذاتية) عن الموضوع كلية. وهذه هي الوسيلة الوحيدة التي تستطيع بها الإفادة من الأخطاء بدلًا من تركها لتحطمك. وعليك أن تعتبر تقدمك نحو الهدف الذي تسعى إليه كحلقة من حلقات دراساتك وتعلمك. وأنت بهذا ترفع الضغط عن نفسك مما يسمح لك بالتقدم إلى هدفك في هدوء واسترخاء. وأحسن مثال لهذا هو تدربك على (الباتيناج)؛ لأن أخطاءك عندئذ، تؤدي إلى تقدمك ما دام هدفك نصب عينيك.

فإذا أدركت هذا بات عليك ألا تشعر في المستقبل كما لو كنت مجرمًا بسبب سقطة ارتكبتها خلال اللعب. وتأكد أنك إذا وضعت في ذهنك أنك لن تحس بالجريمة إذا سقطت، زادت فرص عدم سقوطك حتى لو سقطت.

ويقول علماء النفس: إن إقحام الاعتبارات الأخلاقية عند دراسة سلوك جديد يعد أسوأ ما يمكن أن يفعله الفرد. ويقولون إن من الواجب أن نعد العادة السيئة سيئة وغير مرغوب فيها، كما نعد التهاب الزائدة الدودية أمرًا سيئًا وغير مرغوب فيه، ولا دخل في ذلك للاعتبارات الأخلاقية مطلقًا. والأمر السيئ الثاني الذي يمكن أن تقترفه هو إدماجك ذاتك في فشلك، فتحس بالذنب عقب كل خطأ ترتكبه.

ومن المعروف أن قوانين التعلم واحدة بالنسبة لأي سلوك تحب أن تتعلمه، وبناء عليه يصبح من واجبك أن تتبع الوسائل ذاتها التي تتعلم بها السباحة أو البيانو مثلًا حين تريد أن تتعلم عادة شخصية جديدة.

رابعًا: عليك أن توجه جهودك أو إرادتك الواعية إلى الأشياء التي يمكنك عملها في هذه اللحظة، ولا تهتم مطلقًا بما إذا كنت ستفعلها غدًا. إنك لا تستطيع أن تعيش غدك في يومك هذا.

ولا شك أنك إذا قررت مثلًا أن تسير على قدميك مسافة معينة كل يوم، أو أن تخاطب أسرتك بحديث معين، أو أن تزيد ساعات نومك من الآن فصاعدًا، إذا قررت مثل هذه القرارات غير المحدودة أصبح فشلك في تنفيذها كبير الاحتمال. بينما لو كنت تقول لنفسك: (سأسير مسافة اليوم بعد خروجي من عملي)، (لن أتحدث الآن إلى أسرتي إلا باللين)، (سأنام مبكرًا الليلة)؛ يصبح نجاحك أكثر احتمالًا في تنفيذ هذه الرغبات.

ونحن نستعمل هذه الطريقة، بلا وعي حين ننمي أو نحتفظ بعادة غير مرغوب فيها. فنحن لم نسمع مطلقًا أن مدمنًا على الخمر قال يومًا لنفسه: (سأحتسي براميل من الويسكي طوال حياتي). إنه يقول: (سأشرب هذه الكأس.. إنها لن تضرني).. وأعجب ما في الأمر أن الجهود، غير الواعية التي نبذلها لتكوين عاداتنا السيئة، هذه الجهود محددة لا تعميم فيها؛ ولذا نرتبط بهذه العادات السيئة لأننا نتبع معها قوانين التعلم الأساسية. فإذا أردنا التخلص من هذه العادات بات علينا أن نتبع ذات القوانين، لأننا حين نتخلص من عادة ما، نتعلم في الواقع سلوكًا مضادًا.

خامسًا: إذا بدا لك أن الممارسة الإيجابية لشكل السلوك الجديد الذي أنت بسبيل تعلمه والتعود عليه صعبة أو غير مجدية، حول جهودك إلى الممارسة السلبية إذا كان ذلك ممكنًا. ولا ينبغي محاولة الممارسة السلبية

بنفسك في عادات الإدمان على الخمر، أو المخدرات، وما شابهها. بل يجب أن تكون هذه الممارسة على أيدي طبيب نفساني يجيد استعمالها حتى تقهر هذه العادات، ولكنك تستطيع استعمال الممارسة السلبية بنفسك للتخلص من العادات غير المؤذية مثل: قضم الأظافر، والرعب من الوقوف أمام الجماهير: والأرق وما شابهها. وإن محاولتين عامدتين لممارسة الرعب أمام الجماهير قد تكفيان لتخليصك من هذه العادة إلى الأبد. ويمكنك ممارسة هذه التجربة أمام أفراد أسرتك، وليس من الضروري مطلقًا أن تمارسها في مسرح، أو على منبر الخطابة أمام جمهور غريب عنك. اعمل كما لو كنت تحس بالخوف أمام أفراد أسرتك، قف أمامهم وتخيل أنك تخطب أمام جمهور كثير، وراقب نفسك، وانظر إلى أي حد يصل شعورك بالخوف من مواجهة الجماهير. إن كل هذه التدريبات والممارسات مقصود بها أن تدرك أنك تستطيع أن تجيد التعلم وتسرع في تحصيل ما تعلمت. إذا تعلمت، وتدربت، ومارست بدون إحساس داخلي بالضغط، أو التوتر، أو الإرغام؛ فتأكد أن خدامك من عقل وعضلات سينتجون لحسابك أحسن إنتاج إذا رفعت عنهم الضغط والإرغام.

الفصل الثالث عشر

التوتر والعلاقات الإنسانية

الخوف معدٍ، فحين يجري غزال في غابة، تفزع جميع الحيوانات الأخرى برغم أنها لا ترى الخطر الذي دعا الغزال إلى الجري، ولكن الرعب الذي يملأ الغزال يجعل الحيوانات الأخرى تتنبه للخطر. وتنطبق هذه الحالة على الإنسان، فحين نرى شخصًا مذعورًا خائفًا يقول لنا عقلنا الباطن البدائي: (خذ حذرك، يحسن بك أن تخاف أنت أيضًا).

وقد قرأت في إحدى المجلات أخيرًا أن ٢٢ طبيبًا من الأطباء النفسيين (التقطوا) عدوى الخوف من مرضاهم لمجرد استماعهم إلى التسجيلات التي عبأها المرضى لشرح مخاوفهم. وقد أجرى أحدهم تجربة ظهر منها أنهم جميعًا كانوا في أول الأمر غاية في الاتزان، ولكنهم بعد الاستماع إلى التسجيلات شعروا بالعصبية والقلق، وهكذا انتقلت إليهم عدوى مخاوف مرضاهم.

وهناك سؤال يتردد في ذهني: لماذا ينقلب حال الطفل وتلازمه العصبية حين تفزع والدته ويلم بها الخوف؟ كيف يستطيع شخص هادئ مسترخ أن يهدئ طفلًا عصبيًّا بكلام معسول، رغم أن الطفل لا يفهم حرفًا مما يقال له؟ الإجابة عن هذا التساؤل أن هناك شيئًا مهدئًا في أنغام الصوت، وفي أسلوب الحديث، وفي قوة الشخصية، هذا الشيء (ينتقل) إلى الطفل سواء أردنا أو لم نرد، إن وجود بعض الناس حولنا له أثره فينا، فهناك أناس يضايقنا وجودهم بيننا، ويجعلنا نحس بالتعب والإرهاق والضيق لمجرد أننا معهم.

وهناك حقيقة لا بد من تذكرها، وهي أن الاسترخاء معدٍ، تمامًا كالتوتر، وأنك إذا استطعت أن تبقى مسترخيًا، تستطيع أن تحصن نفسك ضد الخوف والتوتر الذي يصاب به المحيطون بك، بل إنك تعاونهم على التأثر بهدوئك واسترخائك.

(١) الاسترخاء في المنزل

يتلقن الأطفال أحاسيسهم من والديهم.. والأعجب أن أبناءك يقومون بتمثيل وعرض توتراتك الداخلية مهما تظن أنك تخفيها عنهم وعن الناس. والخطوة الأولى لتعليم أبنائك الاسترخاء أن تهدأ، وأن تسترخي.. وستجد أن شقاوة الأولاد قد خفت كثيرًا، ولم تعد تضايقك كما كانت تفعل قبل أن تعالج توتراتك وتطبق الاسترخاء على نفسك. ومن المفيد أن تقرأ الوصفة للأولاد، وتأكد أن بعضهم سيأخذ بها مباشرة، ولا سيما لو عرضتها كإحدى الألعاب المنزلية. ويمكنك أن تقول لولدك مثلًا: (سأفترض أنك إنسان ميكانيكي صدأت صواميله ومفصلاته، وسأقوم أنا بحلها). وهناك وسائل عديدة مبتكرة لتعليم الأولاد استرخاء عضلات معينة؛ كأن تقول لطفلك إذا أردت أن يرخي عضلات ذراعه: (تصور أنك عصفور صغير انكسر جناحه.. فكيف يشير؟)، أو أن تقول له: (افرض أنك من رعاة البقر، وأنك أصبت برصاصة في ذراعك.. سيتدلى الذراع إلى جانبك.. أرني كيف يتدلى). وحين تريد أن يقلل صبي من سرعة تنفسه قل له: (تخيل أن هناك شمعة أمام فمك وأنفك مباشرة.. والآن تنفس بحيث لا يؤثر تنفسك في تحريك لهب الشمعة). ويمكنك عرض الفقرة الثالثة من الوصفة – وهي الخاصة بالتخيل – على أطفالك في قصة، ولكن عليك أن تختارها قصة لطيفة؛ لأن القصص المخيفة

تبعث التوتر، وعليك أن تبعث الحياة في القصة بإيراد شخصيات، وأشياء، ومخلوقات محببة إلى الأطفال يستطيعون تخيلها، واعمل على اختيار أسماء لمرئيات سبق لهم أن شاهدوها.

ومن الثابت أن شقاوة الأطفال وسوء تصرفاتهم يرجعان إلى إرهاقهم وتزايد تعبهم، ويتضاءل هذا السوء حتى يكاد يختفي حين يصبح الطفل مستريحًا.

وقد استغرقت تجارب أحد الأطباء النفسيين بجامعة كولومبيا أربع سنوات، كان خلالها يجري تجاربه على المجرمين، فظهر له أن أكثر من نصفهم مرضى بسوء الهضم، ويعانون من الأمراض الجلدية، والأمراض الصدرية، ومرض القلب والأعصاب. كما ظهر له أنه يمكن تتبع هذه الأمراض جميعها، وإرجاع أصولها النفسية إلى التوتر.. حتى لقد كتب في تقاريره إن (التوترات العائلة تنتج المجرمين). ويقول إن الخصام، والمشاحنات المنزلية تجعل الأولاد يتحفزون للعدوان، وتكون النتيجة الثورة ضد السلطات والتجاوب مع العصابات.

وينصح الأطباء النفسيون الآباء والأمهات بالهدوء والاسترخاء، وأن يتحببوا إلى أولادهم، وأن يعيشوا معهم في هدوء واسترخاء. ولا تستطيع أن تمنح ولدك إحساسًا بالرضا والقبول إذا أقمت بينك وبينه حاجزًا من التوترات.

وثق أنك إذا استطعت تهدئة نفسك، وبالتالي تهدئة طفلك وعلمته الاسترخاء، فإنك بذلك تبني له خلقه، كما تبنى له جسمًا سليمًا وصحة طيبة. ومن المعروف أن تعرضنا للأمراض، حتى البرد العادي، يتزايد حين نكون واقعين تحت تأثير حالة توتر عصبي أو هياج عقلي، كما أن التعب

الجسماني يقلل من مناعة الجسم ويجعله أكثر تعرضًا للإصابة بمختلف الأمراض.

وقد سُئل كثير من الأطباء: لماذا يصاب أكثر الأطفال نشاطًا بالشلل، وحتى الرياضيين يصابون بشلل الأطفال؟.. ولماذا تتزايد الإصابات في شهور الصيف الشديدة الحرارة؟ إن هناك رأيًا يقول إن السبب الرئيسي في ذلك هو أن التعب والإرهاق العصبي، والحيوية المنخفضة، تخلق الوسط المناسب للإصابة بشلل الأطفال. ويدل تتبع حالات عديدة من هذا المرض على أن الإصابة جاءت عقب سباحة طويلة مرهقة في ماء بارد، وتخلق خفة الماء والنشاط الذي تثيره البرودة قناعًا يخفي التعب والإرهاق، حتى يخرج السباح وينحسر القناع عن جسم محطم يدعو المرض لاحتلاله.

وفي هذه المناسبة، ورغم أن هذا ليس كتابًا طبيًّا، فإن أخذ الأمهات بالنصائح التالية لن يضر أطفالهن، ولكنه سيساعد حتمًا على وقايتهم، وبالتالي يقلل من عدد الإصابات بشلل الأطفال:

أولاً: عدم تعريض الأطفال لرجفة البرد.

ثانيًا: عدم ترك الأطفال، وبخاصة في الصيف، يلهون حتى يصلوا إلى درجة الإرهاق، ولكن ليس معنى هذا وقفهم عن اللعب أو السباحة، بل بالعكس، لا بد أن يلعبوا ويسبحوا، وأن يمارسوا أنواعًا من الألعاب الرياضية، ولكن بالقدر الذي يبني حيوية الجسم.

ثالثًا: لا بد من تخصيص نصف ساعة على الأقل، وبخاصة في شهور الصيف، يرتاح فيها الأطفال راحة تامة بأن يستلقوا على فراشهم، أو يتركوا ليناموا.

رابعًا: ينبغي أن يسود البيت جو من الهدوء والاسترخاء، فلا ينشأ الطفل وهو تحت ضغط توترات عاطفية قاسية.

(٢) الاسترخاء في العمل

حين تقابل شخصًا هادئًا؛ تحس أنك في حالة طيبة؛ والسبب في ذلك أنك تلتقط بعض هدوئه. ويقول هدوؤه لعقلك الباطن: (إنني صديق لك، ولن أكون من أعدائك). والعدو متوتر دائمًا ومهاجم حين يواجهك، بينما يواجهك الصديق دائمًا بلا هجوم أو توتر.

وقد شكا لي أحد رجال الأعمال يومًا من أنه لا يستطيع أن يحسن التعامل مع الأغراب.. ولما كان يعرف مواطن ضعفه من هذه الناحية، فقد عكف على العمل في شبه عزلة، واضطر إلى تشغيل أناس ممن يستطيعون مواجهة الأغراب والخروج إلى السوق، وقد بدأ لي هذا الرجل نموذجًا مثاليًّا للإنسان المتوتر.. كان حديثه متحفظًا ملهوفًا، وكان رافعًا كتفيه في عصبية. حتى لقد علمت منه أنه دائم الشكوى من آلام في عنقه وظهره تصيبه كل يوم قبيل ذهابه إلى منزله. وبعد أن ينتهي من عمله اليومي، كان لا يصيب من النوم إلا لمامًا. يتقلب على فراشه طول ليله، ويصحو مرهقًا كما لو كان قد قطع رحلة طويلة سيرًا على الأقدام.

ولم أنصحه بالاسترخاء كعلاج لمشاكل شخصيته. ولكني طلبت إليه أن يمارس التدريبات التي في الوصفة حتى يحسن عاداته التي يؤديها قبيل النوم، وطلبت إليه ألا يسرف في نشاطه طوال النهار. وبعد شهر قال لي إن نومه قد تحسن، وأنه يكاد لا يحس بالتعب في نهاية يوم عمله. وقال لي إن أهم ما

بدأ يحس به أنه أصبح شخصًا مقبولًا من الآخرين أكثر مما كان في أي وقت مضى.. إن الناس لا تنفر منه الآن، وهو لا يخشى مقابلة الأغراب، ولا يحسب لمواجهتهم ألف حساب كما كان يفعل من قبل. وبدأ الناس كما قال لي: (يتحدثون إليه بأسلوب آخر.. ويعتبرونه شخصًا آخر يتحببون إليه، ويستطيبون التعامل معه).

وأستطيع أن أنصح لك بما يلي إذا أردت أن تحسن التعامل مع الغرباء:

- أرخ كتفيك وفكك؛ لأن الأكتاف المتوترة تدعو إلى التحفظ وتنقل التحفظ إلى الآخرين، والفك المتوتر ينفر الناس منك.
- إن معظم الناس الذين تقابلهم يريدون أن يكونوا أصدقاء لك، وعليك أن تضع في ذهنك أن كل من تتعامل معه سيكون من هذا الفريق، وبناء عليه، فلا تخلق جوًّا دفاعيًّا – في عقلك الباطن – ضد عدوان تتحيله، وعليك أن تسترخي، وألا تقابل الناس وأنت حذر متحفز كما لو كنت ستقابل منافسًا على حلبة الملاكمة.
- الابتسامة لها أثرها في تهدئة الشخص الآخر الذي تقابله، وبالتالي في تهدئه نفسك. وحين تبتسم يحس الشخص الآخر أن إحساسك بالنسبة له ليس عدائيًّا؛ ولذا لا يحتاج إلى خلق جو دفاعي ضدك.
- لا تتحمس أكثر من اللازم، ولا تتوتر ظنًّا منك أن ذلك يفحم الآخرين. اهدأ حتى ترى إذا كانوا هم الذين سيفحمونك أو العكس.
- لا تبذل أي جهد لترغم الشخص الذي تواجهه على الهدوء

والاسترخاء. كل ما عليك أن تبقى أنت هادئًا مسترخيًا. ولا تنس أن العضلات المشدودة، والوجه المقطب العابس تعطينا إحساسًا بأن صاحبها على استعداد للهجوم، إن لم يكن جسمانيًّا فعقليًّا على الأقل. اجلس في هدوء على مقعدك، وأرخ قبضتيك لأن شدهما يرمز إلى العدوان.

(٣) الهدوء للمدرسين وأرباب المهن الطبية

يستطيع الأطباء والممرضات، وكل فئات الناس الذين يقفون بحكم عملهم في موقف الناصح، الإفادة إلى أقصى حد من الهدوء والاسترخاء. إن جميع المرضى يدخلون إلى عيادة الطبيب وهم في حالة من التوتر، تزيد أو تقل حسب حالة المريض، ولكن سلوك الطبيب وشخصيته يستطيعان إزالة هذا التوتر. فإذا كان هادئًا مسترخيًا في هذه المرحلة الأولي من مراحل علاج مريضه، فسينتقل إليه الهدوء حتمًا، ومن ثم يستطيع أن يفيد من نصيحة طبيبه. وقد لوحظ أننا دائمًا على حذر من كل من له سلطان، ولا سيما إذا كان رأي صاحب السلطان هذا له أثره على كياننا، ووجودنا، وسعادتنا، والابتسامة المصطنعة التي تعلو فم الممرضة أو الطبيب لا تفيد المريض ولا تقنعه بأن حالته طيبة أو قابلة للشفاء. والمريض يكتشف الاصطناع، ويدرك أن طبيبه أو ممرضته تبذل جهدًا لإخفاء أشياء عنه؛ مما يجعله يعتقد أن حالته أكثر سوءًا مما هي في الواقع. وعلينا أن نذكر دائمًا أن التوتر يصاحب الإحساس بالخوف، والقلق، والعدوان، ولا تُنتقل هذه الأحاسيس إلى الآخرين إذا كنت هادئًا مسترخيًا. وأنت لست بحاجة إلى أن تذكر ألف مسألة، أن تفعل هذا وتترك ذاك جانبًا، إن كل ما أنت في حاجة إلى تذكرة

هو أن ترخي عضلاتك، وأن تهدأ؛ فحين تتخلص من التوتر، تتخلص حتمًا من كل العوامل السلبية التي تصاحبه.

(٤) الزواج والهدوء

الزواج علاقة إنسانية، وهو يحتاج أكثر من أية علاقة إنسانية أخرى إلى الهدوء والاسترخاء. وقد ثبت أن هدوء الزوجين كلاهما ييسر الحياة الزوجية ويقوى روابطها. وأهم فترة يصبح فيها الهدوء لازمًا هي لحظات عودة الزوجين من العمل. وعلى كل منهما أن يضع في ذهنه أن العودة إلى المنزل مناسبة طيبة؛ يستطيع أن يستغلها الزوجان في الهدوء والاسترخاء معًا، يستمتعان خلالها بفنجان من القهوة أو الشاي قبل تناول الطعام مثلًا، ويستطيعان خلالها أن يستمعا إلى بعض الموسيقى، أو يتبادلا أطراف الحديث الهادئ البعيد عن كل ما يثير. وهنا يستطيع كل منهما أن يتخلص من توترات العمل، ويخلي نفسه لساعات المساء. ومن الطبيعي أن يحمل العامل – أو العاملة – معه إلى داره القلق والتوتر وغيرهما من الأحاسيس التي تلم به أثناء العمل إلى داره، كما تحمل الزوجة التي تقوم بدور (ست البيت) متاعب النهار معها في ساعات المساء. ولذا بات من الواجب على الطرفين أن ينتهزا فرصة الالتقاء هذه للتخلص من المتاعب، وخلق الجو الجديد الذي يستطيعان خلاله قضاء ساعات المساء في هدوء واسترخاء؛ مما يعاونهما على تجديد نشاطهما، وممارسة حالة مختلفة تمام الاختلاف عن تلك الحالة التي كانا عليها خلال ساعات النهار. إن ساعات المساء يجب أن تكون ساعات البعث.. أو إعادة خلق الشخصية الشفافة الخالية من التوترات والعصبية.

ويقول خبراء الزواج: إن جميع مشاكله يمكن أن ترجع أصولها وجذورها إلى أصناف عديدة من التوتر والقلق، وإليك بعض وسائل استعمال الهدوء والاسترخاء بالنسبة للعلاقة الزوجية:

- عليك أن تتعلم – أعني الرجل والمرأة على السواء – إرخاء عضلاتك؛ وبذلك تهدئ أحاسيسك المتوترة.
- احتفظ دائمًا بهدوئك في تعاملك مع شريكك في الحياة الزوجية، لا تجعله يحس باستعبادك له، أو بأنك تصنع منه الشيء الذي تريد، إنه ليس لوحًا من الخشب تستطيع أن تصنع منه مقعدًا، أو سبورة كما يحلو لك.
- ضع في ذهنك أن الحب لا يأتي عنوة، وأنك لا تستطيع إرغام شريكك في الحياة الزوجية على حبك. ليس في الحب إلزام أو إكراه، وإذا استجدى الحب فقد صفاته كلها، ولم يصبح حبًّا.. كل ما عليك أن تحتفظ لنفسك بإحساسات الحب، وهذه ستنعكس في تصرفاتك، وبالتالي ستعدي شريكك كما أثبتنا فيما سلف أن الهدوء يعدي، والاسترخاء يعدي. إن أجمل الحب وأثبته ينتقل بالعدوى.
- اهدأ واسترح، واترك جانبًا كل نزوع إلى التسلط والتعاظم على شريكك في الحياة الزوجية.

وقد افتتح بعضهم عيادات للزواج.. إن العلاج فيها يعتمد أساسًا على تعليم الاسترخاء وإزالة التوترات، ومن ثم تعود إلى الشريكين الحياة العادية الطبيعية. وأغلب شكاوى المترددين على هذه العيادات تنحصر في أن الحب

تطاير، وأن الحياة أصبحت مستحيلة، وأن الزوج أو الزوجة، يثير شريكه إثارة تجعل استمرار الشركة أمرًا صعبًا. ويعمل الطبيب النفسي الذي يعالج هذه الحالات، على أن يجعل (مريضه) يصل إلى حالة استرخاء تقرب من النعاس، ثم يطلب إليه أن يتخيل شريكه في الصور البراقة التي يود أن يكون عليها. وهكذا ينتقل هذا الإحساس إلى عقله الباطن، وحين يعود إلى منزله يتبع نصائح عقله الباطن الجديدة، فتنعكس على تصرفاته، وتعدس شريكه فينصلح الحال. ومن الطبيعي أن الوصول إلى هذه النتيجة يحتاج إلى وقت، كما تحتاج وصفة الاسترخاء إلى تدريب متواصل. وعليك دائمًا أن تفكر أن شريكك في الحياة الزوجية إنسان يستطيع التفاهم، ويقدر الظروف، ولا يريد بك سوءًا.

ومن الحقائق المعروفة أن لكل إنسان صفات طيبة وصفات رديئة، وأننا نرى ما نبحث عنه. والمحبون في أيام الغزل لا يرون أخطاء بعضهم البعض، بل إن العاشق لا يتحدث إلا عن محاسن محبوبته، والعكس صحيح. وهناك حقيقة أخرى، وهي أن الناس يميلون لأن يكونوا ما نعتقده فيهم أو ما نتوقعه منهم. ويعالج الأطباء النفسيون الأزواج الذين يلجأون إليه بأن يجعلهم يسترخون، ثم يتذكرون ما كانوا عليه أيام الغزل والخطوبة، وأن يفكروا في شركائهم، كيف كانوا في تلك الأيام، وما كانوا يتوقعونه منهم. وبعد عدة جلسات يعود الذي لجأ للعيادة من الشريكين ليعترف للطبيب النفسي بأنه بدأ يعشق شريكه من جديد، وأن شريكه عاد إنسانًا متفاهمًا، قادرًا على الإدراك، يقدر الظروف ولا ينوي السوء.

(٥) العلاقات الإنسانية والاسترخاء

إن الضحك يبعد الكآبة عن النفس، ويشرح الصدر، ويزيل المتاعب. إنه يكاد يمحو الهموم.. وقد ثبت أن الإقبال على الأفلام الفكاهية أكبر من الإقبال على غيرها؛ لأن الإنسان يحب الضحك بطبيعته، ولأنه يعلم أنه دواء نفسي له. والشخص الدائم المرح، الدائم الضحك لا يعرف التوتر سبيلًا إليه، ولا تطرق بابه الانزعاجات النفسية.

إن ضحكة لطيفة، أو ابتسامة متبادلة بين اثنين تؤثر إلى حد بعيد في علاقاتهما الإنسانية، بل إنها توجد بينهما نوعًا من الترابط لا يتسنى وجوده إذا جلسا أيامًا عديدة في جدل منطقي.. ولا عجب فالحب يبدأ بابتسامة خفيفة.

وأذكر أني رأيت منذ عهد قريب حادث تصادم بين سيارتين، لعبت فيه الابتسامة دورًا كبيرًا، وقضت على متاعب كثيرة كان يمكن أن تحدث. فقد كنت في طريقي إلى عملي حين شاهدت سيارة تصدم أخرى فتهشم واجهتها، وخرج رجل من كل من السيارتين، ومرت لحظات، كان الجو متوترًا مشحونًا بالغضب؛ وفي حالة كهذه من الطبيعي أن يدافع كل طرف عن حقه وعن وجهة نظره، ويحاول أن يثبت أن الخطأ يلبس الطرف الآخر من قمة رأسه إلى أخمص قدميه. وإذا بدأت مناقشة من هذا النوع بات من الصعب على أي الطرفين أن يتراجع خطوة واحدة، ولكن المجني عليه، الذي تحطمت واجهة سيارته الجميلة اللامعة، تخلص بسرعة من توتره، وانقشعت الغيوم المتلبدة عقب ابتسامة لاحت على فمه وهو يقول: (لست أدري كيف أعلل هذا الحادث لزوجتي.. إنني أحذرها

كل صباح حين تأخذ السيارة وأقول لها إياكِ وتهشيم واجهة السيارة).. وضحك الرجل الآخر.. وعرض فورًا أن يدفع تكاليف تجديدها، رغم أنني أشك كثيرًا في أنه كان المخطئ الذي تسبب في الحادثة.

إن هناك مواقف عديدة تصل بنا إلى حالات التوتر القاسية، وضحكة في هذه المواقف كافية جدًّا لتهدئة الجو. إن للضحك قوة استرخائية هائلة، وتأكد أنك تستطيع أن تجد ما يضحك في كل موقف مهما يكن، ولكن معظمنا يأخذ الحياة عامة – ومشاكلنا الخاصة بالذات – بجدية أكثر مما تستحق.

ولقد فسر بعض علماء النفس الضحك بأنه (أداة لضبط شخصية الفرد). وتستطيع أن تتخيل ساعة تقدم أو تؤخر بضع ثوان كل يوم، وأنك اكتشفت جهازًا يستطيع أوتوماتيكيًّا، إذا وضع في الساعة أن يضبطها؛ إن هذا الجهاز العجيب هو الضحك إذا كنت أنت الساعة. إن كثيرين منا في الحق (ساعات) مختلة، وأداة الضبط موجودة فينا.

ولكن حتى نستطيع أن نضحك من أي شيء، يجب أن نرتفع بأنفسنا عن هذا الشيء.. وأنت حين تضحك من أخطائك، بدل أن تتجهم لها، تنمي شيئًا في ذاتك يعلو بك عن الخطأ. وأنت إذا تعلمت كيف تضحك من نفسك، ينمو في شخصيتك ما يعلو بك عن الذاتية والأنانية المتغطرسة التي تملأ نفسك. تلك الغطرسة التي تلقي بك دائمًا في أتون من المتاعب.

وقد عرفت رياضيين كثيرين، كان الظافر دائمًا منهم هو الذي يضحك من أخطائه، ويحتفظ بهدوئه واسترخائه.

ومن المأثور عن (إبراهام لينكولن) أنه كان يقول: (لو لم أضحك بضع دقائق كل يوم لجننت من زمن بعيد). وكان لنكولن يفتتح جلسات مجلس الوزراء بإطلاق فكاهة مهما يكن جدول الأعمال مشحونًا بالمسائل الجدية.

ومن أهم الوسائل لتعزيز العلاقات الإنسانية وإبقائها في حالة هدوء واسترخاء، ألا تحكي متاعبك الشخصية لكل من تقابله في الطريق، وفي المكتب، وفي النادي، وفي كل مكان تذهب إليه. وتذكر أن الصور العقلية المثيرة التي تتبع الاستماع إلى قصص متاعبك ستثير توترات في المستمع إليك، وستنعكس توتراتك عليه دون أي مبرر. بينما لو قصصت على أصدقائك فكاهة، فلا شك أنك ستشيع بينهم صورًا عقلية ضاحكة، وبالتالي هادئة مسترخية ينعكس هدوؤها عليك.

وإذا كنت نقادًا بطبيعتك – ولا أقول ناقدًا – من تلك الفئة من الناس التي تتلمس الأخطاء، ويلذ لها وجودها والبحث عنها للتحدث بها؛ إذا كنت من هؤلاء فأنت مصاب بتوتر مزمن وعصبية لا بد من تهدئتها واسترخائها. فقد ثبت من دراسات طويلة أن هذه الفئة من الباحثين عن الأخطاء أكثر عصبية من المتسامحين الذي يرون الأخطاء ولا يأبهون لها أو بها. والعلاج الوحيد لتلك الفئة هي أن يتدربوا على وقف (البحث عن الأخطاء). وليس معنى هذا أن تتعامى، أو أن تخسف مثلك العليا، أو أن تحتضن الرذيلة. ولكن معنى هذا أن تقفل قلبك، لا عينيك عن الأخطاء. وقد قال (سيدني سميث): "إننا لا نستطيع أن نرغم أنفسنا على عدم رؤية أخطاء الآخرين، ولكننا نستطيع ألا نحقد عليهم، وألا نكرههم بسبب أخطائهم".

وتنعكس في تصرفات (النقاد) وعواطفهم أخطاء الآخرين، وتجد الناقد في حالة غيظ دائم لأنه يأخذ الأخطاء متى يراها، ويلبسها فتتشبث به، وتجعله دائم التوتر. وإذا كان لك صديق يقضم أظافره، فليس من الضروري مطلقًا أن تثير أعصابك كلما رأيته يمارس هذه العادة؛ لأنك بذلك تستدعي التوتر لنفسك وأنت أحوج ما تكون إلى الهدوء. وتستطيع بمجرد رؤية هذا الصديق أن تعطي نفسك المناعة اللازمة ضد التوتر.. استرخ.. أرخ عضلات شدقيك وكتفيك وجبينك في الحال، فك يديك واجعل جسمك كله في حالة استرخاء سريعة. وبهذه الطريقة الحاسمة تتغلب على (رد الفعل) الذي يصيبك لدى رؤية صاحبك الذي يقضم أظافره؛ لأن سلوك صاحبك ليس هو سبب توترك، ولكن السبب هو رد الفعل الذي يحيق بك، الغليان الداخلي الذي يحدث في داخلك. اوقف هذه الحرب.. استرخ.. اهدأ.. تعلم أن تقبل الناس كما هم دون أن تتأثر عاطفيًّا بتصرفاتهم.. إنهم هكذا، فما لك أنت ولهم؟.. أقبلهم بأخطائهم وسوء تصرفاتهم، لا تصمم على أن تراهم كما تريد أنت، بل تقبل أن تراهم كما هم، دون أن تأخذ تصرفاتهم التي لا تعجبك على أنها مسألة تمسك شخصيًّا، إنك بذلك تتخلص من قدر كبير من التوترات التي تعكر عليك صفو حياتك.

وقد تسلم أحد أصدقائي عملًا منذ عهد قريب يضطره إلى قيادة سيارته طوال النهار. وبعد فترة من تسلم عمله، جاء إلي يشكو من أنه دائم التوتر طوال النهار، وفي غاية من الضيق.. إنه اكتشف أن جميع الذين يقودون السيارات في جميع الطرق التي يسير فيها، وفي جميع الساعات التي يضطر فيها إلى ركوب سيارته، اكتشف أنهم جميعًا سيئو السلوك، لا يفهمون آداب المرور، ولا ينفذون التعليمات، ولا يراعون القانون.

ونصحته بأن يترك العمل، أو أن يجد وسيلة ما ليهدأ، ويسترخي، ويواصل عمله وهو في حالة هدوء واسترخاء.

- ولكني لا أريد ترك هذا العمل.

- إذن اشرح لي أسباب توترك الدائم.

- إني أكاد أجن حين أسمع بوق السيارة التي خلفي، وأنا واقف في (الإشارة) والنور الأحمر واضح أمامي، وأمام الذي خلفى.. لماذا يستعمل البوق ما دام يعلم أن النور الأحمر يمنعني من الحركة؟ لماذا لا تسير السيارة التي أمامي إلى إليمين، أو إلى اليسار، وتفتح لي الطريق ما دام الطريق أمامها مفتوحًا؟

- المسألة غاية في البساطة، إذا أخذتها على هذا الوجه.. إن هناك عددًا من (الملاحيس) في هذا العالم. ومن هؤلاء الذين يقودون السيارات في الطرق التي تمر بها، وفي الساعات التي تقود فيها سيارتك. وأنت لا تستطيع أن تفعل شيئًا إزاء ذلك، وأنت لست مسئولًا عن ذلك، وعليك الآن حين تنزل لتقود سيارتك ويصادفك واحد منهم، عليك أن تقول لنفسك: (آه هذا واحد من الملاحيس)، بالطريقة ذاتها التي تقول بها: (هذا كلب مريض)، أو (هذه شجرة معوجة).. وأنت لا تُجن حين ترى كلبًا مريضًا، أو شجرة معوجة.

الفصل الرابع عشر

إهدأ واحتفظ بشبابك

ليس من الضروري أن تضمحل أجسامنا حين نصل إلى الخمسين، أو الستين، أو السبعين. وهناك اعتقاد سائد بأننا نشيخ ولا نستطيع أداء وظائفنا كما يجب. إن تكوين جسمنا ينزع إلى أن يبلى بمرور الزمن، وهو اعتقاد في غير موضعه. ويقول العلماء: إن العمل يبني الجسم، والاسترخاء ييسر لأجسامنا أن تعمل كما يجب، وإذا عملت أجسامنا كما يجب استطاعت أن تحافظ على تكوين الجسم وإعادة بنائه.

ويقول الباحثون في تكوين الجسم الإنساني: إن جميع خلايا الإنسان التي كانت تؤلف جسمه وهو في العشرين، تتغير تغيرًا كاملًا وهو في السبعين.

وقد اهتم العلماء منذ نهاية الحرب العالمية الثانية بإعادة الشباب، وتوصلوا إلى أن الشيخوخة ليست أمرًا حتميًّا طبيعيًّا، ولكنها مسألة مرضية. وأن مرور الوقت لا يميت الجسم الإنساني، وأن الاضمحلال ليس سببه الزمن، ولكنه يحدث على مر الزمن، وأن جميع أعراض الشيخوخة يمكن أن تظهر في أي سن. وهناك بعض الناس يشيخون وهم في الأربعين، وآخرون يشيخون في السبعين. وأن التغير البيولوجي الذي نسميه الشيخوخة يصيب كبار السن لأن حالات مرضية واصلت عملها خلال وقت طويل، فوصلت بالجسم إلى الحالة التي نسميها الشيخوخة، وأن هذه الحالات المرضية يمكن دراستها وتتبعها، وبالتالي معالجتها.

(١) الشيخوخة

ثبت أن الخلية الحية لا تصاب بالشيخوخة. فأبسط أنواع الحيوانات المسماة (البروتوزوا) لا تظهر فيها علامات التسمم الناشئة عن مرور الزمن المزعوم. وقد أجريت تجربة معملية على قطعة من قلب أرنب غذيت ببلازما الدم، فلم يبد عليها تغير التقدم. واستمرت التجربة العجيبة ٣٥ عامًا بقيت الخلايا خلالها بدون أي تغير في خصائصها الحية.

وقد ثبت أيضًا إمكان إعادة الشباب إلى الحيوانات السفلى؛ كالديدان الشريطية. ولما كان الإنسان مكونًا من خلايا تشبه إلى حد كبير خلايا هذه الحيوانات التي أمكن عمليًّا الاحتفاظ لها بشبابها، فإن في الإمكان نظريًّا تطبيق ذات الوسائل على الإنسان.

وكان يقال إن عمر الرجل يساير عمر قلبه. واكتشف بعضهم أنه لكي يبقى القلب شابًّا يجب أن تبقى الكلى في شبابها. وقال آخر إن الغدد الصماء يجب أن تواصل عملها كما يجب حتى يعمل القلب والكلي وتبقى في شبابها. وقيل إن عمر الإنسان يساير عمر غدده. وقال (بوجوموليتس): إن الأنسجة الضامة يجب أن تعمل كما يجب حتى تواصل جميع الأجهزة الأخرى عملها، وأضاف أن عمر الإنسان يساير عمر أنسجته الضامة. وهكذا استمر العلماء يواصلون أبحاثهم إلى أن ظهرت نظرية (الإدراك الموحد) التي تقول: إن أي عضو يهاجمه من الخارج أي عنصر سواء كان عاطفيًّا، أم فيروسًا، أم بكتريًا، لا يقتصر أثر الهجوم على العضو وحده، ولكن الجسم كله كوحدة يتأثر ويشترك في الدفاع عن العضو. وقد يحدث

خلال عملية الدفاع أن يجهد الجسم ذاته إجهادًا أكثر من اللازم؛ فينشأ عن هذا الإجهاد أن يتعرض الجسم لحالة نطلق عليها (المرض)، وهي ناشئة – في رأي الدكتور (سيلي) صاحب هذه النظرية – عن قصور الجسم عن الدفاع عن ذاته، فتفرز النخامية هرمونًا ثالثًا يسير إلى الغدتين الإدربناليتين أيضًا ليدفعهما إلى إفراز هرمون رابع هو الكورتيزون.

ويصاحب الكورتيزون الهرمونات المتدافعة، ويعمل كمشرف على العملية؛ ليحافظ على هذه الهرمونات، ويجعلها لا تهرب من مهمتها، فتنتشر تلك الهرمونات في سائر أنحاء الجسم، وتحفزه للدفاع عن ذاته حتى الموت. ويقول الدكتور سيلي: إن أعراض التهاب الأعصاب ناجمة عن زيادة عمليات الدفاع عن الحد، وأن ذلك في الأغلب يرجع إلى نقص الكورتيزون عن الحاجة؛ ولهذا يرى وجوب حقن الجسم بالكورتيزون لتعديل خطط الجسم. وقد أثبتت التجارب صحة هذا الرأي. وظهر فيما بعد أن الهرمون الذي يثير إفراز الكورتيزون يقوم بذات المهمة؛ ولذا بدأ يوصف هذا الهرمون (الكورتيزون) لعديد من الأمراض المشابهة؛ كالربو، والحروق، والتهاب العيون.

وتقول نظرية (الإدراك الموحد): إن هذه الأمراض ناشئة عن زيادة الدفاع في التركيبات الميكانيكية للغدد الأردينالية، والنخامية.

ويدافع الجسم عن ذاته بوسائل عديدة ضد هجمات مختلفة، وتختلف بالطبع نتائج (زيادة الدفاع)، ويرجع استعمال (مضادات الهيستامين) لعلاج البرد والأنفلونزا إلى الأخذ بهذا المبدأ. لأن الهيستامين يثير الأغشية المخاطية لطرد العدو المهاجم خارج الجسم. ويرى أحد الأطباء أن المرض الذي نسميه

(البرد) ما هو إلا زيادة في إفراز هذه المادة المخاطية، والبرد في رأيه ليس سبب الرشح الأنفي؛ ولكنه – أي البرد – هو ذاته الرشح الأنفي. ويرى بناء على هذا أن إعطاء الجسم مادة مضادة للهيستامين تعدل في نظام الجسم من (زيادة الدفاع) عن ذاته ضد التهاب الأغشية المخاطية المهاجمة، وبذلك يشفى البرد.

ويعمل الدكتور سلي في الوقت الحاضر على اكتشاف النواحي الأخرى التي يقوم الجسم فيها بزيادة الدفاع عن ذاته، ليجد المعدلات التي تشفيه، وهو في ذات الوقت ينصح مرضاه بالهدوء والاسترخاء.

ومنذ عدة سنوات اكتشف أحد الأطباء أن عددًا من الأمراض يمكن شفاؤه بإعطاء المريض مخدر معين لوقف الجهاز العصبي عن الدفاع، وزيادة الدفاع عن ذاته. فإذا توقف رد الفعل ذهب المرض. ورد الفعل هنا ليس الحماية من المرض، ولكنه المرض ذاته.

وذهب بعض الأطباء على أن أمراض الأنف، ومنها الجيوب الأنفية، يمكن أن تعزى إلى صراع عاطفي يدفع المريض إلى اتخاذ إجراءات دفاعية يتسبب عنها انتفاخ قنوات الأنف وانسدادها. ولكن ما دخل هذا كله في الاسترخاء وطول العمر؟

إن الأطباء أثبتوا أن معظم الأمراض تعزى، إلى حد ما، إلى الإجهاد، أو بعبارة أصح إلى رد فعل الإجهاد. وليس الاسترخاء علاجًا شافيًا يمكن به الاستغناء عن العلاج الطبي الذي يتغلب بسرعة على آثار الإجهاد، بل من اللازم أن تذهب في أوقات تحددها إلى الطبيب، حتى لو لم تكن مريضًا،

وسيكتشف الطبيب إذا كان الإجهاد قد بدأ يتسرب إلى كيانك، ويستطيع حالًا أن يوقف تناقمه، ويردك إلى حالتك الطبيعية.

قلت لك إن الاسترخاء ليس علاجًا شافيًا، ولكنه وقاية من الأمراض، وبالتالي مانع من الشخوخة، وعامل مفيد مساعد للعلاجات الطبية.

ويرى بعض الأطباء أن الكورتيزون وغيره من الهرمونات لا (تشفي) المرض، ولكنها تزيل آثار الإرهاق والضغط التي تعرض لها الجسم، وبذلك يعود إلى حالته الطبيعية فيشفى. ونحن لا نستطيع أن نعمل شيئًا حيال أنفسنا إذا لم تزل من أمامنا آثار الإرهاق والضغط. ولا يفيد الاسترخاء والهدوء شيئًا في جسم محطم. ولذا نحتاج إلى البنسلين، والكورتيزون، وغيرهما من العلاجات الطبية للمعاونة على إزالة آثار التحطيم، ووقف عمليات الهدم. ولكن بعض الأطباء يقولون إنه لا توجد عقاقير طبية تشفينا على الدوام حتى نصل إلى وسائل صحيحة واقعية شاملة نستطيع أن نواجه بها المواقف التي ترهقنا، تلك المواقف التي تفعم بها حياتنا.

(٢) الهدوء في سبيل الجمال

ليس الشباب فترة محدودة من فترات الحياة، إنه حالة عقلية لا وقت لها، والناس يشيخون لأنهم يهجرون مثلهم العليا، وقد تترك السنون أثرها في الجلد ولكن الروح لا تشيخ إذا استمر شباب الحماسة مشتعلًا. ولعل التوتر يبلي الجلد أكثر مما تفعل الأعوام.

ويقول أصحاب مصانع مستحضرات التجميل: إن خبرتهم الطويلة بتطورات الجلد أثبتت لهم أن توترات الوجه المتواصلة تذيب الدهن من تحت

جلد الوجه. ويقول بعض الأطباء: إن توترات الفك وعضلات الرأس تسبب الصلع؛ لأنها تمنع سير الدم – على مر الزمن – سيرًا طبيعيًّا إلى فروة الرأس. وقد ظهر أن عابسي الوجوه الذين يقطبون جبينهم دائمًا، ويصرون على أسنانهم باستمرار يصابون بالصلع في سن مبكرة.

وليس معقولًا بالطبع أن يبقى الوجه دون أن يتأثر بالضحك والتجارب التي تترك فيه علامات تخرج به عن نعومة الطفولة، ولكن الأخاديد التي يتركها التوتر، والخوف، والشكوك هي التي تعد من علامات الشيخوخة. وأنت تستطيع أن تميز الفارق الكبير بين وجه يحمل أمارات الهدوء والاطمئنان، ووجه آخر يحمل المتاعب، والقلق، والرعب، والتوتر الدائم، بل هموم الدنيا جميعًا في ثنايا أخاديده.

والوسيلة المثلى لتبدو شابًّا، هي أن تحس في أعماقك بالشباب. وقد عرفت رجالًا بلغوا السبعين من سني حياتهم، يعملون أكثر من عشر ساعات في اليوم، وتبدو عليهم مظاهر التعب العادية في نهاية يوم العمل؛ ولكنهم بعد أن يمنحوا أجسامهم العناية الكافية بالاستحمام والنوم، يستيقظون وقد رموا عن كاهلهم عشرات السنين.

إنها الكفاية، والإيمان، وحب الحياة، والرغبة فيها، هي التي تجعلك تبدو هرمًا أو صبيًّا، وبقدر إحساسك بهذه جميعًا يكون احتفاظك بالشباب. ولا تنس أن مشيتك، ونغمات صوتك، وتصرفاتك في مختلف المواقف هي التي تحكم على شيخوختك أكثر مما تعلن عنها هيئتك البدنية. إن خطواتك غير المستقرة، المترنحة، وكتفيك اللذين يحملان هموم العالم، وصوتك المتعب

المتحشرج، وتصرفاتك العصبية، وأهم من هذا كله إحساسك بالهم والعجز، كل هذا يعلن للناس أنك شخت.

والآن.. ما عليك إلا أن تسوي من كتفيك، وتعدل قامتك، وترفع رأسك عاليًا، وتجعل صدرك إلى الأمام، وأن تتنفس بعمق، وأن تخطو خطوات ثابتة واثقة.. إن سلوكك سيجعلك تحس أنك أصغر عمرًا، وأكثر ثقة بنفسك.

(٣) احتفظ بشباب نظرك

إن عينيك هما النافذة التي تشير بالضبط إلى عمرك. إنهما يكشفانك للناس. إذا كانتا لامعتين، حادتين مليئين بالحيوية؛ سيقولان للعالم إنك ما زلت شابًّا. أما إذا كانتا متعبتين، قلقتين، متوترتين؛ فستعلنان أن رجلًا عجوزًا محطمًا يحملهما.

وقد كشف أحد أطباء العيون منذ عشرين عامًا عن حقيقة اهتزت لها الأوساط العلمية. قال إن ضعف البصر الذي يظن أنه ناشئ عن الشيخوخة، والذي يطلقون عليه (برسبايوبيا) ليس إلا نتيجة للإرهاق والتوتر، وأنه يصيب الصغار. وأكد أن الاسترخاء والهدوء هما سر علاج البصر، وأنك كلما أجهدت نفسك، ساءت الرؤية وتعذرت. وأنك إذا تعلمت كيف تبصر بلا توتر وبلا قلق ذهني لمحاولة الرؤية، وإذ استطعت أن توقف محاولاتك لإرغام عينيك على الرؤية، إذ استطعت هذا وهدأت واسترخيت وتركتها تنظران بلا إصرار؛ فلن يصيبهما تعب، وسيشفى كل ما يسلم بهما، وستتبدى لك المرئيات بوضوح مهما تبلغ من كبر السن، بل ستحفتظان بقوتهما ولمعانهما

ولن تصابا بالضعف الذي يقال إنه ناشئ عن كبر السن. وقد آمن المؤلف المعروف (الدوس هكسلي) بهذه النظرية، وكان يقرأ في وقت من الأوقات المطبوعات بطريقة (برايل)، فلما تدرب عليها استطاع أن يقرأ بدون منظار. وهذه النظرية لا تقتضي تدريبًا لتقوية عضلات العين، إنها تعتمد أساسًا على تهدئه العيون، واسترخائها، وانتزاع التوترات من المخ القابع خلفها. وللوصول إلى هذا استعملت الوسائل السابق شرحها في هذا الكتاب. حتى لو كانت عيناك سليمتين، فإن التدريب اليومي على تلك الوسائل يزيد لمعانهما، وشباب نظرتهما، ويفوق أي علاج يمكن أن يوصف للعيون.

(٤) تقوية الإرادة في سبيل الحياة

إن الرغبة في الحياة تجعل الناس يحتفظون بشبابهم، إن الرغبة في الحياة كالرغبة في العمل، والرغبة في الظفر.. إنهم جميعًا يتحررون عن طريق الاسترخاء والهدوء. وإذا استطاع القلق، والشكوك، والمخاوف أن تجذبك إلى الاتجاه الآخر؛ لن تبقى لك رغبة في الحياة.

والرغبة أو الإرادة قوة جبارة لها خطرها. إنها ليست ما يظنها معظم الناس، إنها خالقة، ولكنها تكمن بذاتها في العقل الباطن. ونحن حين نريد أن نفعل شيئًا، نشد كل قوى عقلنا وجسمنا ونتجه لتحقيق هذا الهدف. إن الإرادة، أو الرغبة ليست قدرة منعزلة عن شخصيتنا. وأنت إذا كانت لك رغبة في الكفاح، فأنت لست مضطرًا إلى الكفاح عن طريق الوعي، وإذا كانت لك رغبة في الحياة فلست مضطرًا للصراع مع جزء من شخصيتك. ونحن حين نحشد جهدنا الواعي باستعمال ما نطلق عليه (قوة الإرادة)، لا

نستخدم في الواقع إرادتنا الحقيقية؛ لأننا في كل هذه الحالات نشعر أننا نجبر أنفسنا على عمل لا ترتضيه رغباتنا، أو ضد إرادتنا، ولكننا إذا استخدمنا إرادتنا الحقيقية لا نحتاج إلى إجبار أو إرغام.

والاسترخاء إذا تدربنا عليه يوميًّا يعاوننا على التخلص من الصراع السطحي مع أنفسنا، ويحرر إرادتنا الحقيقية. والعمل بهدوء ونظام يعلمنا تركيز جهودنا فيما بين أيدينا من عمل دون توترات ترجعنا إلى الوراء، أو تضغط فرامل جهودنا.

ومن ألد أعداء الرغبة في العمل، أو الظفر، أو الحياة، إحساسك بانعدام الجدوى. فإذا كنت تشعر في أعماقك بأن عملًا لا جدوى منه، أو أن موقفًا ما لا أمل فيه، أو أن الفشل والهزيمة لا مفر منهما، فلا فائدة مطلقًا من ضغطك على أسنانك؛ لأنك قتلت إرادتك مقدمًا، وأعدمتها قوتها. وهكذا يتبدى لنا وجوب التفكير في إمكان الظفر قبل أن نخطو الخطوة الأولي نحو أي عمل إنشائي تقوم به.

ومنذ بضع سنوات أفضى أحد العلماء بتصريح خطير في مؤتمر طبي عقد في سانت لويس، قال: إن الفكرة التقليدية التي تقول إن الإنسان يشيخ ويصبح لا فائدة فيه حين يشارف السبعين هي المسئولة إلى أقصى الحدود عن شيخوخة الناس في تلك السن. وحين يستنير العالم في المستقبل، سيدرك أن السبعين ليست في الواقع إلا منتصف العمر الطبيعي. وإن العلاج الأساسي للذين يشارفون هذه السن هو أن نعطيهم عملًا مفيدًا يجعلهم يؤمنون بأنهم لم يصلوا بعد إلى سن التقاعد، وتنزع به من أنفسهم انعدام

الأمل وانعدام النفع. لأن الرجل الذي يقول: وما الفائدة مني؟ إنني رجل مسن. هذا الرجل يضرب نفسه ضربة قاضية تخرجه من حلبة الحياة، وتقتل في نفسه الرغبة فيها، ما دام قد أصبح في نظر نفسه لا نفع فيه.

والإحساس بانعدام النفع ناشئ أساسًا عن الاعتقاد بأنك حين تصل إلى سن معينة تكون قد استنفدت المخزون من قدرتك على العمل والإنتاج في مستقبل الأيام. وقد يكون صحيحًا إنك لم تصبح الشاب الذي كنته في وقت من الأوقات، وقد لا ترضى عما تقوم به من الأعمال كما كنت ترضى عنها وأنت في العشرين. ولكن ليس معنى هذا أن تقرن العجز بكبر السن وتقدمه، وأن ترتجف فرقًا كلما زاد عمرك سنة، وتذكر أنك وأنت في العشرين لا ترضى مطلقًا عن الأشياء والأعمال التي كانت ترضيك عندما كنت في الخامسة. وأنت لا تجلس حين تبلغ العشرين لتلطم خديك، وتبكي حزنًا؛ لأنك لا تستطيع أن تجد لذة من العبث بلعبك كما كنت تفعل في طفولتك، ولست تقول: (أنا إنسان لا فائدة فيه، ولا نفع مادمت لا أجرى الآن وراء طوقي ولا ألعب البلي). إنك وأنت في العشرين قد تطورت وأصبحت إنسانًا آخر له ما يرضيه غير اللعب، وله من الملذات ما يرضي سنه الجديد. فإذا طبقنا هذا عليك وأنت في الستين، ستجد أن في إمكانك أن تجد ما يرضيك ويناسب هذا العمر الجديد، ستجد ملذات لا يستطيع أن يظفر بها من في العشرين أو الثلاثين، إنها أشياء أخرى تختلف تمام الاختلاف، كما تختلف رغبات وملذات صاحب العشرين عن رغبات وملذات صاحب الخمسة أو الستة الأعوام. ولكن عليك حين تبلغ الستين أن تخرج وتبحث بنفسك عما يلائمك من رغبات وملذات، وأنت واجدها بلا شك. وهناك شيء آخر

يخلق الإحساس بانعدام النفع، إنه كلمة (مستعصٍ) أي لا شفاء له:

سمعت أن شابًا يدعى (ميللر روزنبرج)، أجمع الأطباء على أنه مصاب بسرطان مستعص، وطلبوا إليه أن يسارع بكتابة وصيته، وأن أمامه أسبوعين أو ثلاثة على الأكثر. بل إن الأطباء كانوا يعرضونه في المستشفى الذي ينزل به على الطلبة كما لو كان حالة ميئوسًا منها تستحق الدراسة والتأمل.. إنه رجل حكم عليه السرطان بالإعدام، وسينفذ فيه الحكم بعد أسبوعين.

واستدعى روزنبرج طبيبه وقال: اسمع، إن الناس طول النهار يترددون على سريري ويقولون: (مسكين روزنبرج.. إنه سيموت بعد أيام.. لا أمل فيه.. وإني أطالبك منذ الآن أن تؤدي واجبك كطبيب، أما الأمل فهذا متروك لي أنا). وأنت تعلم أن المريض الذي يقال له إن مرضك من الأمراض المستعصية لا يهتم بتعاطي الدواء.. إن لسان حاله يقول (مافيش فايدة)، وترجمتها: (إن مرضي لا علاج له). وما هذه كلها إلا مسكنات لا قيمة لها. وطالب روزنبرج أطباءه بالبدء على الفور في إجراء كافة العلاجات الطبية الممكنة، وكان قد صمم بينه وبين نفسه على أن يعود إلى عمله الذي يحبه، فقد كان من رجال البحرية الذين لا يطيقون صبرًا البعد عن جو البحر. وبدأ العلاج، وأخذ صاحب المرض المستعصى في التحسن، واستطاع أن يعاون العلاج الطبي بقوة إرادته الحقيقة، وبرغبته في الحياة، وبإيمانه بأن الاستعصاء كلمة لا ينبغي أن تدخل في قاموسه.

وقد اكتشفت الجمعية الطبية الأمريكية للسرطان أن الرعب الذي يصيب المرضى من كلمة السرطان يقتل الغالبية العظمى منهم، وقد بدا

واضحًا من قصة روزنبرج أن العلاج الطبي وحده لا يكفى في علاج الأمراض التي توصف بأنها مستعصية. وما ينطبق على السرطان ينطبق على الشيخوخة التي تقتل الملايين في كل عام. وإذا كنت وأنت في الأربعين تجري إلى الطبيب ليرى ماذا بك من توعك، وتسارع إلى الصيدلية لاستحضار الدواء، ولا تنس أن تتناوله في مواعيده حتى تتماثل للشفاء؛ فلماذا حين تصل إلى السبعين ترجع كل ما يسلم بك من توعكات إلى الشيخوخة وكبر السن؟ لماذا تتخذ لنفسك صفة الطبيب والصيدلي؟ إنك تقول لنفسك: أوه إني رجل مسن، فلماذا أذهب للطبيب؟. هذه هى النهاية.. إن ساعتي اقتربت. ولكن الواقع أن أي أعراض تبدو على جسم الإنسان ترجع إلى خلل في تكوينه ووظائف أعضائه، ولا ترجع بالمرة إلى مرور الزمن، وأن هذه الأعراض يمكن أن تسلم بالإنسان في أي سن كبيرة، أو صغيرة.

الفصل الخامس عشر

السلوك الهادئ

الهدوء منهج من مناهج الحياة، وطريق من طرقها. والحياة لا تحتاج مطلقًا إلى التعقيدات والإشكالات التي يحشدها معظمنا فيها. ومنذ مائة عام كان (حمل الهم)، و(التفكير) لفظان مترادفان في اللغة الإنجليزية. والواقع أننا إذا أغفلنا شغل مخنا مقدمًا بما يمكن أن يحدث، وما لا يمكن أن يحدث، وإذا أغفلنا عن التعالي والكبرياء بلا مبرر، وتركنا العقل والجسم يعملان لنا دون أن نرهقهما، لانتظمت حياتنا في حكمة وفي دقة أكثر مما تسير عليه الآن. وأنت تعلن أن قلبك ينبض، وأن الدماء تجرى في عروقك دون تفكير منك أو بذل مجهود. وتستطيع عقولنا أن تتبع ذات الطريقة . إن علينا أن نتغلب على الفكرة القائلة بأننا مطالبون بأن نحيا لتوجيه عقلنا الواعي، بينما الواقع أن أكثر من تسعين في المائة من تصرفاتنا في الحياة تتم أوتوماتيكيًا وبلا وعي، بل هي خارجة عن سلطان إرادتنا الواعية المباشرة.

ويقول (الدوس هكسلي) في كتابه (فن الرؤية): إن معظم متاعبنا يرجع إلى تدخل (أنا) الواعية في تصرفات يحسن بنا أن نتركها وشأنها. والمعروف أن معظم كبار الكتاب لا يبذلون جهدًا حين يكتبون، وقد اعترف (إمرسون) بذلك حين قال إنه لم يكن يبتكر الأفكار، ولكنها كانت (تأتى) إليه. وقال أيضًا: (إن نظرة إلى ما يدور حولنا كل يوم ترينا أن هناك قانونًا أعلى من إرادتنا ينظم الأحداث ويوجهها، وأن قوتنا تتبدى في الأعمال البسيطة السهلة التلقائية).

وحتى يكون سلوكنا هادئًا في مواجهتنا للحياة، يجب أن نؤمن بأن العالم ليس عدوًّا لنا، وأن الحياة لا تحتم علينا الوقوف منها موقف المدافع الحذر المتوجس دائمًا.

وقد جعلت دراسة تشريح جسم الإنسان بعض العلماء يعتقدون أن الإنسان آلة معقدة لا أكثر ولا أقل.. بينما زادت هذه الدراسة من إيمان مؤلف هذا الكتاب بالله وبقدرته. فكلما تعمقت في دراسة عمليات الجسم الإنساني، تزايد الإيمان بأن هناك نظامًا وخطة، بل إن هناك نظامًا يعمل دون الاستعانة برأينا، ودون أن نحس به. فأنت حين تجرح لا تصدر الأوامر إلى خلاياك لتخلق نسيجًا يقفل الجرح، ولا تأمر الدم أن يتجلط. كما أنك لا تطلب من قلبك بعد أن تبذل أي مجهود أن يسرع في نبضاته. وأنت لا تحلل دمك يوميًّا لتستوثق من أن نسبة الأملاح فيه قد هبطت عن المعدل الطبيعي. إن هذه مجرد عينات من العمليات التي يقوم بها جسمنا دون أن نوجهها بإرادتنا، أو أن نبذل مجهودًا في أدائها، أو حتى نفكر فيها. وكلما تعمقت في دراسة التشريح اكتشفت من أمثال هذه العمليات الميكانيكية، وعمليات التوازن الشيء الكثير. وظهر لك أن المحافظة على نظام هذا الجسم عملية مستحيلة إذا أردت أن تقوم بها بقوة ذكائك ووعيك.

إن السنجاب الذي يختزن البندق في الخريف ليجده في الشتاء لا يستمع إلى إرشادات العقل الواعي، وليس عنده بعد نظر، ولا يضع خططًا ويرسم وسائل حياته، ولكنه يفعل ذلك لأنه خلق هكذا. إنه يتبع إرشادًا داخليًّا لا يفهمه، ولا يبحث عن أسبابه ودوافعه؛ إنه يسير وفقًا للطريقة التي رأينا الجسم الإنساني يسير عليها. والطير الذي يبني عشه لم يدخل كلية ليتلقى

دراسات في هندسة الأعشاش، ولكن طبيعة الأشياء بالنسبة للطيور تقتضي أن يبني الطير عشًّا.. أليس هذا هو نفس الطريق الذي تسير فيه أنسجة الجسم الإنساني؟ إن الطيور، والحيوانات، والزهور وغيرها كلها أعضاء في تكوين ضخم، وكلها مقودة بقدرة ليست من ذكاء الإنسان في شيء. إنها جزء من شيء أكبر منها، وما ينطبق عليها ينطبق على الإنسان، والقياس مع الفارق.

إن الجزء المفكر من عقلنا له أهميته بلا شك، ولكنه في كل الحالات لا يعدو أن يكون (جزءًا). إنني أكاد أشبهه بقائد السيارة الذي لا بد له أن يجيد التقدير والحكم على الأشياء، وأن يأمر ويقرر، ولكنه لا يخلق القوة الدافعة التي تدير العجلات. إنه ليس مسئولًا عن تخطيط الطريق الذي يسير فيه قدمًا، وليس عليه أن يحمل هم وجود الهدف الذي يقصد إليه. وليس عليك بعد هذا كله إلا أن تستعمل عقلك الواعي للتفكير فيما وجد له دون أن تحشده بالمخاوف، والهواجس، والقلق، والهموم، والتوترات. فإذا سلكت السلوك الهادئ المسترخي الذي أدعو إليه، استطعت أن تؤدي جميع الأعمال التي تحتاجها حياتك اليومية دون أن يكون على كتفيك حمل من المسئوليات عن نتائج هذه الأعمال؛ وبذلك تستطيع أن تنتج أحسن إنتاج بدون إرهاق أو متاعب لا مبرر لها.

(١) فقد الأمن والتوتر

لا يستطيع المصاب بالعصبية الحادة أن يتعلم السباحة. إنه لا يستطيع أن يثق في أن الماء سيحمله، إنه لا يسمح لنفسه بالغطس في الماء إلى الحد

الذي يعينه فيه الماء على السباحة. وإذا أخذت تكافح الماء ليطفو نصفك الأعلى فوق سطح الماء، استحال ذلك عليك وغطست. ويستطيع مدربو السباحة أن يشرحوا لك كيف أن تعلم السباحة لا يحتاج إلا إلى هدوء واسترخاء، بينما إذا بذل طالب العلم جهدًا لا لزوم له صعب تعلمه. ونحن نرى أن العصبين يقعون دائمًا في هذا الخطأ؛ لأنهم يناضلون بيأس ليبقوا فوق سطح الماء، بينما لو تركوا أنفسهم في هدوء فسيجدون أنهم يطفون دون أي مجهود.. (لا تحاول أن تعوم بنفسك، بل اترك الماء يعومك. لا تحارب الماء ولا تناضله، وتذكر أن دفعة بسيطة بين حين وآخر هي كل ما يلزمك)، إن هذا هو الدرس الأول الذي يتلقاه الذين يريدون تعلم السباحة.

وننتقل الآن على نقطة أخرى. إننا نشغل بالنا بالأمن المادي لمستقبلنا، كما يصاب معظمنا بانهيارات عصبية ناجمة عن توتراتنا العاطفية، والواقع أن الأمن الوحيد لنا هو قدرتنا على العمل. هذه القدرة هي التي تمكن الإنسان من الحصول على عمل، ومال، وكل أسباب الأمن المادية الأخرى. ولو كانت لديك آلة تخرج لك كل دقيقة عشرة جنيهات، فإنك لا تهتم بترتيب الجنيهات التي تنهال عليك، ولكن اهتمامك يجب أن ينحصر في تزييت هذه الآلة، وتشحيمها، وجعلها قادرة باستمرار على العمل. وهكذا نجد أن اهتمامنا بالنتائج، وشغل بالنا بالأمن المادي يحرق لنا الآلة التي تنتج الجنيهات. إننا نذبح الدجاجة التي تعطينا البيضة الذهبية يوميًّا. إن تصرفاتنا هذه تزيد من توترنا، ومن ثم انهيارنا العصبي، وتجمد عقلنا حتى لا نستطيع التفكير في وضوح وبيان. إن حمل هم الأمن المادي يسبب التوتر، والتوتر يضعف قدرتنا العقلية والجسمية، وهذا يقلل من قدرتنا على الإنتاج، فلا نصل أبدًا إلى الأمن المادي.

(٢) الحصول على شيء من لا شيء

وتوأم رغبتنا غير الطبيعية في الأمن المادي هو الأمل في الحصول على شيء من لا شيء. إن كثيرين من العصبيين يواجهون الحياة، وفي ذهن الواحد منهم قوله: (آمل ألا يحدث ما يقلب مشاريعي رأسًا على عقب). وهذا المنهج في التفكير هو منهج الرجل الذي يقف أمام عجلة (الروليت)، ليس هناك قانون أو نظام يعتمد عليه، إنه يقف تحت رحمة الحظ. وعدم تأكده من النتائج، وافتقاره إلى الأمن والاستقرار الداخلي يجعلانه متوترًا دائمًا. وأنت لا تستطيع أن تهدأ وتسترخي إذا كنت تشعر أن الأرض تحت قدميك قد تنشق في أية لحظة وتبتلعك.

والآن ما عليك إلا أن تلقي جانبًا بكل ما يطوف بذهنك من الحصول على شيء مقابل لا شيء، فإذا فعلت ذهب عنك في الحال خوفك من عدم الحصول على ما تأمل أن تحصل عليه. وأنت إذ تفعل ذلك تحرر نشاطك الخالق المنتج من عبودية التوترات وحمل الهم. وإذا ركزت جهدك في مواجهة المشاكل، والعمل على حلها بدلًا من العمل على الهرب منها، أحسست بأن في حياتك لذة وبهجة، فلا خوف ولا توجس.

(٣) تعلم أن (تتنازل) بعض الشيء

يحمل كثيرون من المتوترين – بلا وعي منهم – صلابة وعنادًا يواجهون بهما الحياة. إنهم لا يعرفون التوسط في الأمور. ويتجبر الواحد منهم، ويتكبر، ويكثر الحديث عما يسميه (مبادئ)، وهي في الواقع (عنطزة) ولسيت كبرياء، إنه يعتقد أنه أعلى من الآخرين. والحياة مع أمثال هذا المخلوق المتوتر الجاف لا تطاق.

وعندما كنت أدرب الشباب على الملاكمة، كنت أطالبهم بأن يدوروا مع الضربة. وليس معنى ذلك أن تتركها تقهرك كما قد يفهم أولئك الذين لا يدركون معنى للتوسط. إنهم لا يتزحزحون عن موقعهم قيراطًا، لا لسبب إلا للعناد الأحمق. وأنت حين تدور مع اللكمة لا توقف الضربة بفكك، بل أنت تسير معها بعض الشيء، فتضعف من قوة إيذائها لك، وتستطيع أن تعاود تغطية نفسك.

ويمكن تطبيق هذه النظرية على الحياة. إنك تستطيع أن تتقبل ضربات الحياة القاسية، وبذلك تقلل من إيلامها لك. ولا تنس العمل الذي تقوم به (السوستة) في السيارة، إنها تتقبل صدمات المطبات، وتستطيع أن تتصور ما يمكن أن يحدث للسيارة لو نزعت منها (السوستة). والأشجار التي لا تنثني مع الريح تصبح عرضة للكسر. وقد صنعت أجنحة الطائرات بحيث تتحرك حين تسوء الأحوال الجوية، لتخفف من ضغط الرياح ولتمتص الصدمات.

والاسترخاء، والهدوء في الحياة، والسلوك الهادئ المسترخي يمتص صدمات الحياة، ويمنحنا القدرة على اجتياز المفاوز الوعرة دون أن تكون عرضة للانكسار.

(٤) الخلاصة

إن وسائل استغلال الاسترخاء والهدوء الآتية تجعلك تحس بالحيوية طوال حياتك:

- مارس الاسترخاء السلبي يوميًّا. إنه يريح جهازك العصبي، ويقلل من

استجابتك الزائدة عن الحد، ودفاعك الأكثر من اللازم في المواقف المثيرة.

- تعلم الاسترخاء المنسق المنتظم حتى تستطيع أن تعمل، وأن تلعب بلا توتر ولا صراع.
- نم في نفسك فلسفة هادئة للحياة كمنهج للنظر إلى الأشياء، فإن هذا مما يساعدك على أن تطوي المواقف الصعبة (تحت إبطك).
- لا تتعجل وخذ راحتك. لا تستعجل الحياة، إن تكوينك لا يسمح لك إلا بعمل شيء واحد في وقت واحد. فالوسيلة الوحيدة لتعيش بلا توتر هي أن تدرك أن اللحظة التي أنت فيها هي اللحظة المناسبة لتؤدي فيها ما تتطلبه منك الحياة.
- لا تنس أن الخوف، والشك، والإحساس بانعدام الجدوى تسبب التوتر، وأنها تقهر إرادتك. لا تحارب السلبيات، ووجه نشاطك لتنمية الإيجابيات، واعمل دائمًا على أساس أن النجاح والإنتاج المرضي أمران لا بد منها.
- لا تدع فكرة أن هذا المرض أو ذاك من الأمراض المستعصية تمنعك من علاج نفسك، ولا تستعمل الاسترخاء في علاج شيء غير التوتر، وعليك بزيارة طبيبك بانتظام حتى لو لم تكن تشعر بأي مرض من الأمراض. وهذه الزيارات في ذاتها ستجعلك هادئًا أكثر مما تتصور. إن كثيرين يقضون سنوات عديدة في ظل من الخوف المبهم من مرض مجهول، ومع ذلك يخشون الذهاب إلى الطبيب.

عليك أن تزيح عن كاهلك هذه المسئولية، وأن تلقي بها على طبيبك، ولا تنس أن الخوف من المجهول يزيد توترك. والحقيقة، حتى لو كانت سيئة، تسمح لك بالاسترخاء، وقبول الموقف ثم مواجهته. إن عدم التأكد والشكوك تجعلنا متوترين دائمًا. والوحيد الذي يزيل شكوكك من ناحية صحتك هو طبيبك.

لعل هذه السلبيات عكرت عليك صفو حياتك حتى ساعة قراءة هذا الكتاب.. إحساسك بأنك مرغم على الخوف من الفشل، إحساسك بأنك ملزم بأن تبقى متوجسًا وعلى حذر من الأشياء التي لا تريدها أن تحدث. لعلك بذلت جهدًا كبيرًا في وقوفك موقف المدافع، حتى تضاءل ما تستطيع به أن تقف موقف المهاجم.. عليك أن تبدأ الآن وفي هذه اللحظة بالذات.. ألق بمخاوفك وسلبياتك من النافذة.. وعش هادئ الأعصاب.

الفهرس